

गोर्खाहरूको मुद्दामा जनवरीदेखि वार्ता शुरू गर्ने गृहमन्त्री अमित शाहले दिए आश्वासन



दार्जीलिङ, २० दिसम्बर : केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहले दार्जीलिङका सांसद राजु बिष्टलाई 'रोकिएको वार्ता' २०२५ मा पुनः शुरू गर्ने वचन दिएको छ। आज केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाह एक विशेष कार्यक्रममा भाग लिन एक सिलगढी आएका थिए। यस अवसरमा स्थानीय एक होटलमा दार्जीलिङका सांसद राजु बिष्ट र केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहको एक घण्टा जति 'वन टु वन' टक भएको विशेष सूत्रले बताएको छ। सूत्रका अनुसार, उक्त 'सामुन्ने-सामुन्ने वार्ता'मा सांसद बिष्टले दार्जीलिङ पहाड, तराई र डुवर्स क्षेत्रको वर्तमान राजनीतिक स्थिति, गोर्खा समुदायका ११ जात-गोष्ठीलाई जनजातिको दर्जामा लगाउन विलम्ब भएको र यो प्रस्तावित क्षेत्रलाई लिएर 'स्थायी राजनीतिक समाधान' (पीपीएस)-को गठन गर्न पहल विलम्ब भइरहेको आदि विषयबारे केन्द्रीय गृहमन्त्री शाहलाई अवगत गराए।

उल्लेख्य, दार्जीलिङ पहाड साथै गोर्खाहरूले भाजपामाथि भरोसा गरेर गत २००९ देखि यस पार्टीलाई समर्थन गरिरहेका छन् र लगातार रूपमा सांसद दिँदैछन्। भाजपाले पनि गोर्खाहरूको दीर्घकालीन समस्याको समाधान गर्ने (पीपीएस) र गोर्खा समुदायको छुटेका ११ जात-उपजातलाई जनजातिको दर्जामा समावेश गराउने बुँदाहरूलाई पार्टीको चुनाव घोषणा पत्र (यसलाई पार्टीले सङ्कल्प पत्र भनेर नामकरण गरेको छ)-मा प्रविष्ट गरेको छ। यति मात्र होइन, गत चुनावमा प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले सिलगढीको एक जनसभालाई सम्बोधन गर्दा गोर्खा समुदायका ११ जात/उपजात उच्चारण गर्दै उनीहरूलाई जनजातिको दर्जा दिने वचन दिएका थिए। केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहले दार्जीलिङको गोर्खा स्टाडियम खेल मैदान, लेबोडमा आयोजित जनसभालाई सम्बोधन गर्दा भाजपा

भाजपा जिल्ला समितिको टोलीले गृहमन्त्रीसँग गन्यो भेट



दार्जीलिङ, २० दिसम्बर : 'तपाईंहरूको समस्याबारे सरकार अवगत छ; चिन्ता नगर्नुहोस्; चाँडै नै वार्ता डाकिनेछ' भन्दै भाजपा जिल्ला समितिको टोलीलाई केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहले आश्वासन तुल्याएका छन्। यो जानकारी दिँदै भाजपाका दार्जीलिङ जिल्ला प्रवक्ता तथा उपाध्यक्ष एलएम लामाले आज केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाह सिलगढीमा एक विशेष कार्यक्रममा आएको बेला जिल्ला समितिको टोलीले सांसद राजु बिष्टको अगुवाइमा उनीसित भेट गरेको बताए। लामाले दिएको जानकारीका अनुसार, जिल्ला समितिको टोलीले केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहसित सिलगढीको एक होटलमा भेटेको हो। सो टोलीमा भाजपा जिल्ला समितिका अध्यक्ष डाक्टर कल्याण देवान, उपाध्यक्ष तथा प्रवक्ता एलएम लामा, महासचिव सुजेन्द्र राई आदि सामेल थिए। भाजपा दार्जीलिङ जिल्ला समितिको टोलीले केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाह सँगको भेटमा पार्टीको सङ्कल्प पत्रमा उल्लेखित बुँदाहरू (१) स्थायी राजनीतिक समाधान (पीपीएस) र (२) गोर्खा समुदायका छुटेका ११ जात-गोष्ठीलाई जनजातिको दर्जा दिने-बारे स्मरण गराए। केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहले त्यस समय भाजपा जिल्ला समितिको टोलीलाई भने, 'तपाईंहरूको समस्याबारे सरकार अवगत छ, यसबारे चिन्ता नगर्नुहोस्।' केन्द्रीय गृहमन्त्री शाहले टोलीलाई 'भाजपा सरकार सदैव तपाईंहरूको पक्षमा रहिरहेको छ, तपाईंहरूको समस्यालाई लिएर चाँडै वार्ता डाकिनेछ' भन्ने आश्वासन दिएका छन्। 'तपाईंहरूका जनप्रतिनिधि सांसद राजु बिष्टले दार्जीलिङको समस्या र गोर्खाहरूको समस्याबारे मलाई बारम्बार भन्ने गर्छन्।' वार्तामा भाग लिन तपाईंहरूलाई दिल्लीमा निम्ताउनेछु, त्यस समय तपाईंहरू आउनुहोस्। वार्ताको माध्यमबाट समस्या हल गरिनेछ', केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहले भाजपाको जिल्ला समिति टोलीलाई यस्तो आश्वासन दिएका छन् भनी प्रवक्ता लामाले जानकारी दिएका हुन्।

Assam down town University
Guwahati
NAAC Accredited & UGC 12 (B) Status Holder

21st December 2024, Saturday

edU ELEVATE
Northeast Educator's Conclave

AdtU Excellence AWARDS 2024

Chief Guest
Dr. Ranoj Pegu
Minister of School Education, Higher Education and Tribal Affairs (Plain)

PANEL-1 Topic - Education and Innate Skills: Tailoring education to nurture students' talent, and personalize learning.

Dr. Sanjib Kr Goswami
Associate Professor, Department of English, Kamrup College, Nalbari

Mr. Ritwik Rupam Sarma
Assistant Professor, Department of Sociology, Gauhati University

Dr. Gandhi Nayak
Academic Director, Potential & Concept Group of Educations

Dr. Tasrina Iqbal
HoD (I/c), Department of English, Handique Girls' College, Guwahati

Dr. Hiten Choudhury
HOD, Dept. of Computer Science & IT, Cotton University, Guwahati

Mr. Anjan Choudhury
Soft Skills and Life Skills Consultant, Skillfinity

PANEL-2 Topic - Technology in Education: Tech tools for skills based education, technology integration and future trends.

Mr. Souvik Das
Regional Head of Academic Alliances Group (India-East), Tata Consultancy Services

Mr. Bhargav Ranadeep
Founder & CEO, Geekworkx Technologies

Prof. Uday Shanker Dixit
Head, CICS & Professor, Mechanical Engineering, IIT Guwahati

Mr. Deepak Goswami
Retired Deputy Director General, National Informatics Centre Ministry of Electronics & IT, Govt of India

Keynote Speaker

Dr. Gargee Chakraborty
Principal, Mahendra Narayan Choudhury Balika Mahavidyalaya, Nalbari.

Venue: The Greenwood Resort, Khanapara, Guwahati, Assam - 781022

दक्षिण-पूर्वी एसियाली देशहरूबाट रोजगारको अवसर हुन सक्छ

‘साइबर स्लेभरी’ को छल

बुझ्नुहोस् कसरी हुन्छ ‘साइबर स्लेभरी’:

गृह मंत्रालय
MINISTRY OF HOME AFFAIRS

Indian Cyber Crime Coordination Centre
सहवीर्य करवावट्टे • Working Together With Vigour

ठग एजेन्टले झूटो वाचा गर्छ र नोकरी र भिजाको लोभ देखाउँछ।

छलमा फसेकाहरूलाई तस्करी गरेर दक्षिण-पूर्वी एसियाली देशहरूमा पुऱ्याइन्छ।

छलमा फसेकाहरूलाई साइबर अपराध गर्न बाध्य पारिन्छ, तिनीहरूलाई अमानवीय परिस्थितिहरूमा राखेर अत्यचार गरिन्छ।

ख्याल रहोस् : जब अफरलाई राम्ररी जाँचौं। केवल सरकारद्वारा अधिकृत एजेन्टहरूमाथि भरोसा गरौं।

परखनुस्, सोच्नुस्, एक्सन लिनुस्

यस्तो ग्रुप वा ईमेलको www.cybercrime.gov.in मा कल गरेर गुनासो दर्ता गरौं।

1930

अधिक जानकारीको लागि CYBERDOST-लाई फ्लो गरौं।

गृहमन्त्री सिलगढीमा आयोजित एसएसबीको ६१औँ स्थापना दिवसमा सहभागी

नयाँ दिल्ली, २० दिसम्बर : केन्द्रिय गृह एवं सहकारिता मन्त्री अमित शाह सशस्त्र सीमा बलको (एसएसबी) सिलगढी, पश्चिम बङ्गालमा आयोजित ६१ औँ स्थापना दिवस परेडमा मुख्य अतिथिका रूपमा सहभागी बने। गृह मन्त्रीले एकिकृत जाँच नाका (आइसीपी) अग्रतला र पेट्रापोलमा बीजीएफको नवनिर्मित आवासीय परिसरको पनि ई–लोकार्पण गरे। यस अवसरमा आसूचना ब्यूरोका निदेशक तपन डेका, केन्द्रिय गृह मन्त्रालयमा सचिव (सीमा प्रबन्धन) राजेन्द्र कुमार र सशस्त्र सीमा बलका महानिदेशक अमृतमोहन प्रसादसहित कैयौँ गण्यमान्य व्यक्ति पनि उपस्थित थिए।

आफ्नो सम्बोधनको शुरुवातमा केन्द्रिय गृह मन्त्रीले देशको सीमाको रक्षा र पूर्वी क्षेत्रबाट नक्सलवाद समाप्त गर्ने अभियानमा आफ्नो प्राणको बलिदान दिने वीरहरूलाई श्रद्धाञ्जलि अर्पण गरे। गृह मन्त्रीले देशको निम्ति आफ्नो प्राणको आहूति दिने वीरहरूका परिवारजनलाई ती वीर सपूतहरूको बलिदानले देशलाई नयाँ जीवन, नयाँ ऊर्जा र उत्साह दिने काम गरेको र सम्पूर्ण देशले यस्ता सबै जवानप्रति गर्व गर्ने बताए। एसएसबीले आफ्नो ६१ वर्षको अवधिमा ४ पद्मश्री, १ कीर्ति चक्र, ६ शौर्य चक्र, २ राष्ट्रपति वीरता पदक, २५ पुलिस वीरता पदक र ३५ वीरता पदक प्राप्त गरिसकेको जानकारी दिए। एसएसबीले राष्ट्रिय स्तरमा पाएका यी सम्मानले एसएसबीका जवान कर्तव्य निर्बहनका लागि दृढनिश्चयी रहेको स्पष्ट पार्ने उनले बताए।

सशस्त्र सीमा बलले भारतको सीमान्त गाउँकहरूका संस्कृति, भाषा र समृद्ध विरासतलाई आफ्नो देशको मुख्यधारासँग जोड्ने अद्वितीय काम गरेको पनि गृह मन्त्रीले उल्लेख गरे। एसएसबीले सेवा, सुरक्षा र बन्धुत्वको नारालाई आफ्नो कर्तव्यमा चरितार्थ गर्ने काम गरेको उल्लेख गर्दै नेपाल–भोटाङका साथ विश्वास, विरासत र मित्रताको संस्कारलाई पनि अधि बढाउने काम एसएसबीले गरेको उनले बताए। पूर्व प्रधानमन्त्री अटलबिहारी वाजपेयीले एक सीमा, एक बलको नीति अपनाएको र त्यसपछि एसएसबीलाई हाम्रो दुई मित्र राष्ट्र

जेहादीको तार्गेट सिलगुडी कोरिडोर: उत्तर–पूर्व भारतबाट विच्छिन्न गर्ने भयङकर षडयन्त्र

गुवाहाटी: २० डिसम्बर:. जेहादीको भयङकर षडयन्त्रको कुरा प्रकाशमा आएको छ। उत्तर–पूर्वाञ्चललाई भारतबाट विच्छिन्न गर्ने षडयन्त्रमा जेहादीले काम गरेको तथ्य पश्चिम बङ्गाल एस टि एफले जनाएको छ। जेहादीको तार्गेट सिलिगुडी कोरिडोर हो भन्ने कुरा गिरफ्तार भएका जेहादीबाट थाहा भएको हो। पश्चिम बङ्गाल एस टि एफले आज एक पत्रकार भेला मार्फत यस्तो सनसनीपूर्ण तथ्य प्रकाशमा ल्याएको हो। पत्रकार भेलामा सिलिगुडी कोरिडोरमा कुठारघात गर्ने परिकल्पना थियो जेहादीको। उक्त सिलिगुडी कोरिडोर अथवा सिकेन नेक उत्तर–पूर्व भारतको सम्पर्कको मूल अड्डा हो। जुन अंग मार्फत अन्य प्रान्तसँग सम्पर्क भइरहेको छ। यसको दुबैपर्फ बाङ्लादेश र नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय सीमा लागेको छ। त्यसैले सिलिगुडी कोरिडोरलाई जेहादीले तार्गेट बनाएका हुन। उत्तर-पूर्वाञ्चललाई भारतको भू–खण्डबाट छुट्याउने लक्ष्यले बाङ्लादेशबाट भारत प्रदेश गरेको थियो जेहादीको दल। पश्चिम बङ्गाल एस टि एफका प्रमुख आइ जि गौतम शर्माले आजको पत्रकार भेलामा भनेका छन– पक्राउ परेका

परिणामस्वरूप आज बिहार अनि झारखण्ड जस्ता राज्य नक्सलमुक्त भएको अमित शाहले बताए। सिलगढी करिडोर पूर्वी भारतको अति नै महत्त्वपूर्ण क्षेत्र रहेको र यहाँ एसएसबीको तैनाथी सम्पूर्ण भारतको निम्ति आश्वस्त बन्नका साथै विश्वासका कारण बनेको उनले बताए। एसएसबीको सतर्कताका कारण हामीपूर्वी क्षेत्रमा विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्न सफल बनेको गृह मन्त्रीले बताए।

भारत र नेपालको मैत्री सन्धिको मर्यादालाई सम्मान गर्दै एसएसबीले नोम्यान्सल्याण्डमा ११०० भन्दा धेरै अतिक्रमण हटाउन ठूलो उपलब्धि रहेको उनले बताए। सीमामा १५ किलोमिटरसम्म सरकारी जमीनमा अतिक्रमणका लागि विगत ३ वर्ष देखि एसएसबीले शून्य सहिष्णुताको नीति अपनाएको र कुनै प्रकारको विवादबिना हजारौं एकर सरकारी भूमि अतिक्रमणबाट मुक्त गराएको उनले बताए। एसएसबीले शून्य सहिष्णुताको नीति अपनाएको र कुनै प्रकारको विवादबिना हजारौं एकर सरकारी भूमि अतिक्रमणबाट मुक्त गराएको उनले बताए।

एसएसबीले शून्य सहिष्णुताको नीतिका साथ सरकारी भूमिबाट अतिक्रमण हटाउन र मादक पदार्थ, हतियार, वन्य जीव, वन्य उत्पाद अनि जाली मुद्राको तस्करी रोक्नका लागि निरन्तर काम गरिरहेको पनि अमित शाहले उल्लेख गरे। एसएसबीले एक सालमा चार हजारभन्दा धेरै तस्कर, १६ हजार किलोभन्दा धेरै मादक पदार्थ र २०८ हतियारका साथमा भारी मात्रामा गोला–बारूद जफ्त गरेको छ। यसका साथै एसएसबीले १८३ मानव तस्करलाई पक्राउ गर्नका अतिरिक्त २३१ बालकसहित ३०१ पीडितलाई बचाउने काम गरेको छ। एसएसबीले निश्चित रूपमा नारीको गौरव संरक्षित गर्न ठूलो भूमिका

खेलेको छ, शाहले भने।

एसएसबीले आतङ्कवाद प्रभावित जम्मू–कश्मीरमा पूर्ण तत्परताका साथ आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गरेको पनि अमित शाहले बताए। जम्मू–कश्मीमा एसएसबीको तैनाथीले सबै सुरक्षा बलले ठूलो ढाढस पाएको छ। जम्मू–कश्मीरमा एसएसबी जवानहरूले अलग–अलग अभियानमा १९ भन्दा धेरै आतङ्कवादी मार्नका साथमा १४ आतङ्कवादी पक्राउ गर्न सफलता हासिल गरेको छ। एसएशबीले विगत ७ वर्षमा ६०० भन्दा धेरै माओवादी पक्राउ गर्नका अतिरिक्त १५ भन्दा धेरै माओवादी मार्नका साथमा एसएसबीको कार्वाहीका कारण २८ माओवादीले आत्मसमर्पण गरेको पनि केन्द्रिय मन्त्री अमित शाहले उल्लेख गरे।

एसएसबी सुरक्षासम्म मात्र सीमित नरहेर बलले हरेक आपदाको समय पनि पूर्ण तत्परताका साथ राहत कार्यमा भाग लिँदै मानिसहरूलाई सहयोग गरेको पनि मन्त्री शाहले उल्लेख गरे। बाढी वा पैहो, यी जवानहरूले आफ्नो ज्यानको बाजी लगाउँदै सङ्कटग्रस्त इलाकामा राहत कार्य सम्पन्न गर्नका अथिरिक्त देशका जनताका साथ काँधमा काँध मिलाएर यी आपदाहरूको सामना गरेका छन्। उनीहरूको नि:स्वार्थ सेवा र सङ्कल्पले लाखौँ मानिसको जीवन बचाउनका साथै देशका जनताको मनमा एसएसबीप्रति राम्रो भाव निर्माण भएको उनले बताए।

प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको नेतृत्त्वमा विगत १० वर्षदेखि केन्द्र सरकारले आयुष्मान कार्ड, ब्यारेक, सीपीएफ ई–आवास, छात्रवृत्ति

जस्ता कार्यद्वारा सीपीएफ कर्मीका जीवन सुगम बनाएको पनि उनले बताए। केन्द्रिय सशस्त्र पुलिस बलका जवानहरूको कल्याणका लागि ४१ लाखभन्दा धेरै आयुष्मान कार्ड बनाइएको र यसको माध्यमद्वारा १६०० करोड भुक्तान गरिसकेको पनि उनले जानकारी दिए। यसका साथै १३ हजार घर, ११३ ब्यारेक र ई–आवास पोर्टल बनाइएको छ, जसद्वारा हजारौं आवास आबन्टित गरिएको छ, उनले जानकारी दिए। हालसम्म ६ लाख ३१ हजार ३४६ कर्मीले सीपीएफ ई–आवास पोर्टलबाट लाभ पाइसकेको पनि उनले अवगत गराए।

खेलको क्षेत्रमा पनि एसएसबीले राष्ट्रिय अनि अन्तर्राष्ट्रिय स्पर्धामा शानदार प्रदर्शन गरी ७२ पदक हासिल गरिसकेको उनले बताए। एसएसबीका प्रशिक्षित कर्मीले सीमान्त क्षेत्रका युवाहरूलाई मौरी पोहन, कम्प्युटर प्रशिक्षण, मोबाइल फोनको मरम्मत, मोटर ड्राइभिङ जस्ता कैयौँ प्रशिक्षण प्रदान गरी स्वरोजगारको निम्ति तयार गर्ने काम गरेको उनले बताए। यसका साथै नशामुक्त भारत अभियान अन्तर्गत एसएसबीले करिब ३६ हजार युवालाई नशाको खराबीबारे जागरूक बनाउन ठूलो योगदान दिएको उनले उल्लेख गरे। एसएसबीले सीपीपीएफको बिरुवा रोपन अभियानलाई पनि अधि बढाएको उल्लेख गर्दै १५ नोभेम्बर २०२४ सम्म ६ करोडभन्दा धेरै बिरुवा रोपन गरी धरती माताको सेवा गर्ने काम गरेको पनि केन्द्रिय गृह एवं सहकारिता मन्त्री अमित शाहले बताए।

(पीआइबी)

ठेलामारामा वन्य हस्तीको मुक्त विचरन: आतङकित अञ्चलबासी

शिङरी: २० डिसम्बर:. शोणितपुर जिल्लाको ठेलामारामा वन्य हस्तीको सन्त्रास जारी छ। ब्रह्मपुत्र छपडीबाट हूलबाट छुट्टीएर आएको एकल हात्तीले गत एक महिनादेखि ठेलामाराको तेलियागाउँ, सिपरिया, औगुडी, कमारचुक र दगाउँ अञ्चलमा धान खाएर बालि–नाली कुल्चिएर सन्त्रास सृष्टि गर्दै आएपछि आज ठेलामाराको दगाउँमा मुक्त विचरन गरेकोमा अञ्चलबासी आतङकित भएका छन। उक्त हात्तीलाई खेद्न अञ्चलबासीले वन विभागलाई बारम्बार आग्रह गर्दा पनि खेदाउन सकेका छैनन। आज वन विभागले उक्त हात्तीलाई खेदाउन ओगड राष्ट्रिय निकुञ्जबाट दुइटा घरपालुवा हात्ती ल्याएका थिए। र एउटा आँखामा चोट लागेको उक्त वन्य हस्ती अन्यत्मा ट्रेडकुलाइज गरेर भए पनि जङ्गलमा लैजाने बताएका छन वनकर्मीले। हालै ठेलामाराको दगाउँमा पश्चिम शोणितपुर वन समण्डल प्राधिकारी उपस्थित भइ हात्तीको पर्यवेक्षण गरिरहेको र आगामी समयमा हात्तीलाई ट्रेडकुलाइज गरेर भए पनि लैजाने कुरा बताएका थिए।

गान्तोक, शनिवार, २१ डिसेम्बर, २०२४

विद्याज्योति अँग्रेजी विद्यालय, बिजनबारीद्वारा स्थापना दिवस पालन



बिजनबारी, २० दिसम्बर : डाक्टर सर्वपल्ली राधाकृष्णन ट्रस्ट, पुलबजार –बिजनबारीद्वारा सञ्चालित बिजनबारी भेगको मान्यताप्राप्त एकमात्र सीबीएसई माध्यमिक विद्यालय विद्याज्योति अकादमीले भव्य रूपमा स्थापनाको ३४औँ वर्षगाँठ पालन गर्‍यो।

विद्यालय परिसरमा आयोजित समारोहमा विद्यालयको व्यवस्थापन समितिका सम्पूर्ण सदस्यगण, ट्रस्टी, अविभावक, विद्यार्थी एवम् वरिपरिका विभिन्न शैक्षिक संस्थान तथा सङ्घ–संस्थाका प्रतिनिधिहरूसँगै सर्वसाधारणको बाक्लो उपस्थिति थियो।

विभिन्न तहका विद्यार्थीहरूद्वारा विविध सांस्कृतिक प्रस्तुतिहरू दिइएको समारोहमा सञ्चालन समितिका सदस्यहरूले विद्यालयको

हाल सम्मका प्रगति तथा विद्यालयले पार गरेको कठीन समयहरूबारे उपस्थित सबैलाई अवगत गराए। विद्यालयको मुख्य उद्देश्य ग्रामीण भेगको सर्वसाधारणका छोराछोरीहरूलाई उच्च कोटीको शिक्षा प्रदान गर्नु र अन्य विविध विधामा पनि अग्रसर गराउनु रहेको विद्यालयका प्राचार्य अरुण चौलागाईंले बताए। विद्यालयलाई यहाँसम्म ल्याउन सम्पूर्ण सदस्यगणले धेरै कसरत गरेको जनाउँदै उनले भने, ‘हाम्रो विद्यालयलाई जिल्लास्तरमा मात्रै नभएर राज्यस्तरमा पनि अब्बल बनाउने लक्ष्य राखिएको छ, जसको निम्ति विद्यालय पक्ष सदैव तल्लीन रहनेछ।’

अर्कोतिर, विद्यालयलाई शुरूदेखि नै सञ्चालन गर्नमा बलियो

आधारको रूपमा सहयोग गरेको भन्दै विद्यालय पक्षले सम्पूर्ण ट्रस्ट सदस्यहरूलाई सम्मान गर्‍यो। थप, पठनपाठनसँगै विभिन्न विधामा वर्ष भरमा अब्बल दर्जामा आउने विद्यार्थीहरूलाई पनि विद्यालयले पुरस्कृत गरी हौसला बढायो।

स्मरण रहोस्, विद्याज्योति अँग्रेजी विद्यालय ट्रस्टद्वारा सञ्चालित विद्यालय हो भने यसले बितेको धेरै वर्षदेखि माध्यमिक तथा उच्च माध्यमिक तहमा उत्कृष्ट नतिजा सुरक्षित राखेर ख्याति प्राप्त गरेको छ। थप, पठनपाठन सँगसँगै यस विद्यालयमा एससीसी ब्रास ब्याण्ड, पाइप ब्याण्ड लगायत अन्य विविध गतिविधिमूलक कक्षाहरू सञ्चालन हुनेगर्छ भनी देशबहादुर कुलुङले इतिवृत्तान्त जानकारी दिएका हुन्।

‘दार्जीलिङ मेलो फेस्ट’ धोत्रेमा सम्पन्न; धोत्रे फरेस्ट भिलेजलाई ‘स्वच्छतम पर्यटन गाउँ’को उपाधि प्रदान



दार्जीलिङ, २० दिसम्बर : सिंहलीला राष्ट्रिय आरण्य क्षेत्रको मुख्य प्रवेशद्वारा मानिने सुदुरवर्ती रिम्बिक लोधोमा क्षेत्रमा पर्ने ‘धोत्रे वन्य गाउँ’लाई जीटीए क्षेत्रको ‘स्वच्छतम पर्यटन गाउँ’ (क्लीनेस्ट फरेस्ट भिलेज)–को उपाधि प्रदान गरिएको छ। जीटीएको पर्यटन विभाग तथा दार्जीलिङ पुलिसको संयुक्त पहलमा आयोजित ‘दार्जीलिङ मेलो फेस्ट’ दोस्रो संस्करणको दोस्रो दिन धोत्रेमा आयोजित कार्यक्रममा उक्त उपाधि प्रदान गरिएको हो।

मुख्य रूपमा ग्रामीण पर्यटनलाई प्रोत्साहन गर्दै गाउँबासीलाई आफ्नै क्षेत्रमा रोजगारको अवसर सिर्जना गर्न/गराउन पहल गरिने मुख्य उद्देश्यको साथमा पर्यटन विभाग (जीटीए) र दार्जीलिङ पुलिसले यो वन्य गाउँलाई उक्त उपाधि प्रदान

गरेको दार्जीलिङ पुलिसले एक प्रेस विज्ञप्तिमार्फत जानकारी दिएको हो। यस अन्तर्गत आज धोत्रेमा विविध सांस्कृतिक झण्की/कार्यक्रम/प्रस्तुति साथसाथै गोर्खा जातिको विभिन्न खानपीन परिकार, परम्परागत हातहतियार आदि राखिएको थियो। जातीय भेषभुषाको प्रदर्शन कार्यक्रमको आकर्षणको केन्द्रबिन्दु बनेको विज्ञप्तिमा बताइएको छ। फेस्टमा दार्जीलिङ पुलिस अधीक्षक प्रवीण प्रकाश, जीटीए पर्यटन विभागीय सभासद नोर्देन शेर्पालगायत विभिन्न विभागीय तथा प्रशासनिक अधिकारीगणको उपस्थिति थियो भने उनीहरूलाई क्षेत्रबासीले परम्परागत रूपमा भव्य रूपमा स्वागत जनाएका थिए। कार्यक्रमबारेमा पत्रकारहरूलाई अवगत गराउँदै जीटीए–को पर्यटन विभागीय सभासद नोर्देन शेर्पाले

धोत्रे फरस्ट भिलेजले स्वच्छ ग्रामीण पर्यटन क्षेत्रको सम्भावनालाई प्रस्तुत गरेको हुँदा ‘स्वच्छतम पर्यटन गाउँ’–को उपाधि हासिल गरेको बताए। जीटीए कार्यपालको मार्गनिर्देशनमा भीडभाडरहित पर्यटन विकासको एक अंशको रूपमा यसलाई प्रवर्द्धन गरिएको उनले थप बताए। यस्तो ग्रामीण पर्यटनले गाउँ–घरमै रोजगार सृजना गरी आउँदो दिनमा युवाहरूलाई पलायन हुनबाट रोक्ने विभागको लक्ष्य रहेको उनले थपे। यसैगरी, प्रशासन तथा सर्वसाधारणको सम्बन्धलाई प्रााढ बनाउन पुलिसले मुख्य पहल गरेको एक प्रशासनिक अधिकारीले बताए। अर्कोतिर, आज साँझ धोत्रे खेलमैदानमा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरियो जहाँ नेपाली भाषाका ख्यातिप्राप्त गायक गायिका दीपक बज्राचार्यले साङ्गीतिक प्रस्तुति दिए।

कालेबुङ आठ माइल नर्सरी गाउँ समाजको वार्षिक साधारण सभा

कालेबुङ, २० दिसम्बर। विभिन्न सामाजिक गतिविधिहरूमा धेरै वर्ष अधिदेखि सेवा पुर्‍याउँदै आइरहेको कालेबुङको आठ माइल नर्सरी गाउँ समाजको वार्षिक साधारण सभा समाजकी उपाध्यक्ष विन्धा थापाको अध्यक्षतामा सम्पन्न भयो। गाउँ कै खेल मैदानमा सम्पन्न गरेको सभालाई अवगत गराउँदै यस अतिरिक्त गाउँमा रहेको मन्दिरमा सम्पन्न पूजामा उठेको दक्षिणा (राशि) को पनि फाँटवारी प्रस्तुत गरे। यस पल्टको अडिट रिपोर्टमा पूजामा उठेको दक्षिणा (राशि) को आय–व्ययको फाँटवारी पनि

कोषाध्यक्ष टुकेन्द्र शर्माले वर्षभरीको आय व्ययको फाँटवारी प्रस्तुत गरी वार्षिक अडिट रिपोर्ट पेश गरे। उक्त अडिट रिपोर्टमाथि पनि विचार विमर्श गरियो। समाजको आफ्नो भवन नभएको कारण समाजका सामग्रीहरू भाडाको घरमा राख्नु पर्ने हुनाले वर्ष भरीको भाडा भुक्तान गरेको सभालाई अवगत गराउँदै यस अतिरिक्त गाउँमा रहेको मन्दिरमा सम्पन्न पूजामा उठेको दक्षिणा (राशि) को पनि फाँटवारी प्रस्तुत गरे। यस पल्टको अडिट रिपोर्टमा पूजामा उठेको दक्षिणा (राशि) को आय–व्ययको फाँटवारी पनि

राखिएको थियो। सभामा समाजका समाग्रीहरू धेरै पुरानो भएको कारण अब नयाँ किन्ने बारेमा चर्चा–परिचर्चा गर्दै समाजका सदस्य जंगत छेत्री अस्वस्थ्य भएकोले उनको परिवारलाई आईपरेको समस्या प्रति समाजको कार्यकारी समितिले आर्थिक अनुदान गर्ने निर्णय लिइयो। सभामा गत महिना सम्पन्न सभामा लिइएको निर्णय बमोजिम समाजका प्रत्येक सदस्यहरूले आ–आफ्नो क्षमता अनुसार सहयोग प्रदान गरेकोमा सचिव लक्ष्मी छेत्रीले सबैप्रति आभार प्रकट गरिन्।

ब्लु डाइमण्ड अंग्रेजी स्कूलको वार्षिक पारितोषिक वितरण कार्यक्रम

खरसाङ, २० दिसम्बर। तीनधारेको ब्लु डाइमण्ड अङ्ग्रेजी स्कूलमा यस सत्र २०२४ को वार्षिक परीक्षाको फलाफल एवं पारितोषिक वितरण कार्यक्रम सम्पन्न भयो। विद्यालयका प्राचार्य रवि सुब्बाद्वारा स्वागत जनाए पश्चात स्कूल सञ्चालन समितिका सभापति रञ्जनकुमार रसाइली, सदस्य सुरेशचन्द्र दर्नाल एवं शिक्षक शिक्षिकाहरूद्वारा नर्सरीदेखि चौथो श्रेणीसम्मका उत्कृष्ट अड्क प्राप्त गरेर सफल हुने विद्यार्थीहरूलाई पुरस्कार प्रदान गरियो। कार्यक्रममा विशिष्ट अतिथिका रूपमा राष्ट्रपति पुरस्कारले सम्मानित एवं स्कूल सञ्चालन समितिका पूर्व प्रमुख सल्लाहकार स्व. हरिप्रसाद छेत्रीकी धर्मपत्नी धनकुमारी क्षेत्री उपस्थित थिइन्। स्कूल प्रबन्धक प्रह्लाद रसाईलीद्वारा स्व. हरिप्रसाद छेत्रीको स्कूलप्रतिको योगदानलाई स्मरण गर्दै स्कूलद्वारा तयार पारिएको समवेदना पत्र हस्तान्तरण गरियो। गुरुमा धन कुमारी छेत्रीको बाहुलीबाट चौथो श्रेणीका विद्यार्थीहरूलाई मायाको चिन्ह प्रदान गरियो। अन्त्यमा प्राचार्य रवि सुब्बाद्वारा उपस्थित सम्पूर्णलाई बहुमूल्य उपस्थितिको निम्ति धन्यवाद दिँदै आगामी बडा दिन (क्रिशमस) एवं नयाँ वर्षको शुभकामना व्यक्त गर्दै शीतकालीन विदाको घोषणा गरिएको जानकारी प्राप्त भएको छ।

पानीघट्टा कमानका श्रमिकहरूलाई च्याउ खेतीको तालिम

मिरिक, २० दिसम्बर। विगत १० वर्षदेखि बन्द रहेको पानीघट्टा चिया कमानमा श्रमिकहरूलाई स्वनिर्भर बनाउन दार्जीलिङ वेल्थ्यर सोसाइटी, जिटी भारत अनि मेलिङ्ग बिल गेष्ट्स फाउन्डेशनको सहयोगमा गत एक वर्ष अघिदेखि पानीघट्टा लगायत च्यागा अनि वरिपरिका क्षेत्रहरूमा जीटीए सविल्हनेस टीमका को-अर्डिनेटर नवराज छेत्रीद्वारा श्रमिकहरूलाई कसरी स्वनिर्भर बनाएर आर्थिक उपार्जन गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा सर्भे गरिएको थियो। यसै सर्भे अन्तर्गत केही दिनअघि त्याहाँका श्रमिकहरूलाई मशरूम खेती बारे प्रशिक्षण दिनको साथै सुपारीका बिरुवाहरू विवरण गरियो। उक्त तालिम पश्चात पत्रकारहरूसित कुराकानी गर्दै छेत्रीले भने, जीटीएका प्रमुख कार्यपाल अनित थापाको भिजन अनुरुप वैकल्पिक आर्थिक उपार्जन गर्न हामी जागरुक र परिश्रमी हुनुपर्छ। हामी आफू सहित अन्यलाई स्वनिर्भर बनाउन अघि बढौं अनि आफ्नो गाउँ, बस्ती एवं कमानलाई आधि लैजाउ। सबैले रोजगार नपाउन सक्ला, सबै वेक्रेदार नहुसकला, तर हामी पौरजी भई स्वनिर्भर बनी स-सानो लघु उद्योग खडा गर्न सक्छौ भन्ने थापाको मूलमन्त्र नै कर्म हो।

भागोप्रमोको सिटोंग-२ ब्लक कमिटीको को-अर्डिनेशन कमिटी गठन

खरसाङ, २० दिम्बर। आज दिनांक २० दिसम्बर, .२०२४- का दिन स्थानीय शहीद नीता खवास सार्वजनिक भवनमा भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रि मोर्चा (भागोप्रमो), सिटोंग- २ को सभा सम्पन्न भयो। सभामा संगठनलाई बलियो बनाउने उद्देश्यले सिटोंग-२ ब्लक कमिटी गठनार्थ को-अर्डिेशन कमिटी गठन गरियो। नवगठित कमिटीका सदस्यहरूमा क्रमैले चीफ को-अर्डिनेटर पुरुषोत्तम शर्मा, सब को-अर्डिनेटर हेमन्त गुरूङ (अप्पर मामरिंग), रोहित राइ (लोअर/मिडल मामरिंग) रसिक राई (गुम्बा गाऊ), डानेल मुखिया (लोअर तोरयोक्), नारी शक्तिबाट संगीता खवास (नारी शक्ती सभानेत्री सिटोंग- २), बिनीता खवास (लोअर मामरिंग), भम्पी तामाङ (उप प्रधान महालदिराम) सामेल छन्। यसरी नै समष्टि कमिटीको निम्ति तीनजाना प्रतिनिधिलाई पनि चयन गरियो जसमा समीर छेत्री (प्रधान), पासांग शेर्पा (सभापति माध्यमिक शिक्षक संगठन सिटोंग लाठ), डानेल मुखिया सामेल छन्।

अजय एडवर्ड्सको सिक्किम विरुद्धको वयानलाई लिएर दार्जीलिङमा तीव्र प्रतिक्रिया सिक्किमप्रति भ्रामक अभिव्यक्तिको लागि माफी माग्छौँ : विधायक जिम्बा

दार्जीलिङ, २० दिसम्बर : दार्जीलिङको जनप्रतिनिधिको हैसियतले विधायक नीरज जिम्बाले सिक्किमेली जनतासमक्ष माफी मागेका छन्। दार्जीलिङका एक नेताले भ्रामक र गैर-जिम्मेवारीपूर्ण वयान दिएको हुँदा उनका तर्कहीन शब्दहरूले दार्जीलिङ र सिक्किम बीचको सौहार्द अनि विश्वासमा चोट पुर्‍याएको महसुस गर्दै विधायक नीरज जिम्बाले माफी मागेका हुन्। उनले अनुसूचि विज्ञसिमार्फत बताए अनुसार, सिक्किमलाई प्राकृतिक विपत्तिको दोष लगाउने हाम्रो पार्टीको नेतृत्वको आरोप केवल हाँस्यास्पद नभएर खेदजनक पनि छ। राष्ट्रिय राजमार्ग १० जस्तो संवेदनशील जीवनरेखा अवरुद्ध गर्ने धम्की दिने उनको दावी लापरवाही मात्र नभई हानिकारक पनि रहेको जिम्बाको भनाइ छ। ‘के उनलाई थाहा छैन कि राजनीति केवल आरोप-प्रत्यारोपको खेल होइन, बरु जनताको जीवनमा वास्तविक परिवर्तन ल्याउने

अगमसिंह गिरी साहित्य प्रतिष्ठान सौरेनीले २७ दिसम्बरमा अगमसिंह गिरी जयन्ती भव्य रूपमा पालन गर्ने

मिरिक, २०दिसम्बर। अगमसिंह गिरी साहित्य प्रतिष्ठान सौरेनीले आगामी २७ दिसम्बरको दिन अगमसिंह गिरी जयन्ती भव्य रुपमा पालन गर्ने निधो गरेको छ। आज सोही विषयमा सौरेनी बजारस्थित सार्वजनिक भवनमा अगमसिंह गिरी साहित्य प्रतिष्ठान सौरेनीको सभा बसेको प्रतिष्ठानका अध्यक्ष मनोहर शर्माले बताए। सभामा आगामी २७ दिसम्बरको दिन गिरी जयन्ती पालन गरिने विषयमा व्यापक चर्चा परिचर्चा गरियो। सभाले आगामी २७ दिसम्बर अगमसिंह गिरीको ९७औँ जन्म जयन्ती भव्य रूपमा पालन गर्ने निर्णय लियो। सभामा अन्तर विद्यालय वाक पटुता प्रतियोगिता आयोजना गरिने निर्णय पनि लिइयो जसको लागि रविन्द्रनाथ उमावि, फुलागढी उमावि ग्रीनलन अंग्रेजी स्कूल, टेम्पल अफ् वीसडम, पाइनहल एकाडमी र पुटुङ उमावि, मन्जु, बुङकुलुङका विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराइनेछ। यस समारोहमा वाचन,विमर्श, संगीत सम्बर्द्धना जस्ता कार्यक्रमहरू गरिने निर्णय पनि लिइएको छ। समारोहमा अगमसिंह गिरीमाथि विमर्श राखिएको छ भने विमर्शमा अजित वियोगी सहजकर्ता रहनेछन् भने साहित्यकार राजबहादुर राई अनि कवयित्री उषा किरण सत्यदर्शी यस विमर्शमा वक्ताका रूपमा भाग लिनेछन्। अगमसिंह गिरीमाथि वार्ता प्रा.डा.कृष्णराज घतानीले प्रस्तुत गर्ने छन्। कार्यक्रम ममा मनोहर शर्मा अविनाशको चौथो कृति ‘बहिष्कार’ निबन्ध सङ्ग्रहको पनि लोकार्पण गरिनेछ। ‘बस अनि चित्र बनाऊ’ कार्यक्रम पनि समावेश गरिएको प्रतिष्ठानका अध्यक्ष मनोहर शर्माले

हाम्रो आशा र भरोसा भनेको नै अजय एड्वार्डस हुन् : सुके-मानेभन्ज्याङका गाउँबासी

दार्जीलिङ, २० दिसम्बर : क्षेत्रीय सरकार, सत्ताधारी पार्टी र विभागीय अधिकारीहरूले पत्तो नदिएपछि सात गाउँका गाउँबासीले हाम्रो पार्टीा अध्यक्ष अजय एड्वार्डससमक्ष पुल निर्माणको निम्ति गुहार लगाएका छन्। हाम्रो पार्टीको सुके मानेभन्ज्याङ समष्टिका अध्यक्ष दिनेश राईको अध्यक्षतामा, समष्टि सचिव निश्चल राई, दावा शेर्पालगायत पार्टीका अन्य नेतृत्वहरूले उपस्थितिमा सम्पन्न सभामा सुके मानेभन्ज्याङ समष्टि अन्तर्गत पर्ने राङबाट गाउँ, देवीथान गाउँ, जौँबारी गाउँलगायत समीपवर्ती कुल सातवटा गाउँका बासिन्दाले



जिम्मेवारीपूर्ण प्रयास हो?’ , प्रश्न राख्दै उनले अजय एड्वार्डसलाई चेतावनी दिएका छन्, ‘उनी साँच्चै साहसी हुन् भने, केही दिनअघि पश्चिम बङ्गालकी मुख्यमन्त्री ममता ब्यानर्जी दार्जीलिङ भ्रमणमा आउँदा उनले आफ्नो बिरोध जताउनुपर्ने थियो तर किन जताएनन्? जब ममता ब्यानर्जी चौरस्तामा मेला उद्घाटन गर्दैथिइन्, त्यतिबेला बाढीपीडितहरूको दु:खप्रति उनको सहानुभूति र चासो कहाँ थियो? त्यतिखेर उनको आत्मविश्वास र तर्कशक्ति किन लोप भयो?’

नेतृत्वले आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रका जनताका आवश्यकतामा

ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने, अनावश्यक रूपमा छिमेकी राज्यसँग तनाव सिर्जना गर्न नहुने सुझाउ दिँदै, अजय एड्वार्डसले उनी निर्वाचित भएको दार्जीलिङ, सदर २ क्षेत्रका जनतालाई मात्र निराश नतुल्याएर छिमेकी राज्यसित भातृत्व तोड्न खोजेको विधायक नीरज जिम्बाले औँल्याएका छन्। उनको (अजय एड् वार्डस) नेतृत्व क्षमताको अभावको कारण उनले आफ्नो वार्डमा नगरपालिका चुनाउ जित्न नसके को, बहुमतका साथमा जितेको दानपा चुनाउ पनि ६ महिनाभित्रै गुमाएको हुँदा उनमा राजनीतिक यात्रामा असफलताको

बताएका छन्। बिहान ९ बजे सौरेनी बजारको मोटर स्ट्यान्डमा रहेको जातीय कवि अगमसिंह गिरीको सालिग परिसरमा श्रद्धाञ्जलि अर्पण गरेपछि शोभायात्रा पनि गरिने प्रतिष्ठानका सचिव अजित वियोगीले जनाए। उनले सौरेनी क्षेत्रका हालैमा पीएचडी प्राप्त गर्ने तीनजना डाक्टरहरू क्रमैले स्युरेन्द्र चाम्लिङ, सुबेक्षा घतानी र कुशल कोलेलाई सम्बर्द्धना पनि गरिने जानकारी गराएका छन्। समारोहमा मारुनी, गीत सङ्गीत, नृत्य लगायतका कार्यक्रमहरू रहेको उनले बताए भने कार्यक्रममा सबैलाई उपस्थित भइदिने पनि आह्वान गरेका छन्।

सभामा मनेन्द्र गोर्खा, रजिन खवास, निरज खाम्बेन,रामकृष्ण छेत्री लगायतको उपस्थिति रहेको थियो। अजय एड्वार्डससमक्ष गाउँमा पुल, बाटो आदिको अभाव भएको गुनासो पोखे। सभामा गाउँबासीको बाक्लो उपस्थिति थियो। गाउँबासीले गाउँमा बाटो बनाइदिन अनुरोध गर्दै सम्बन्धित निकाय, विभाग तथा सरकारसमक्ष धैरेचोटि अर्जी चढाउँदा पनि प्रतिक्रिया नभएपछि आफूहरूले अजय एड्वार्डसलाई अनुरोध गरेको र उनले कच्चा बाटो खनिदिएको स्मरण गरे। उनीहरूले अजय एड्वार्डसद्वारा खनाइएको बाटोले सुके मानेभन्ज्याङ समष्टिको सातवटा गाउँलाई जोडेको बताए। यद्यपि, बाटो बीचमा खोला पर्ने भएकाले त्यहाँ पुलको अति नै खाँचो परेको,

उद्धिप्रता छएको नीरज जिम्बाको भनाइको आशय थियो। यति मात्र होइन, विधायक जिम्बाले सामाजिक कार्यकर्ता र राजनीतिज्ञको दोहोरो परिचयमा उनीहरूको नाटक धेरै दिन नटिक्ने दावी समेत गरे। राजनीतिलाई एकता कायम गर्दै जिम्मेवारीपूर्वक समस्या समाधान गर्ने माध्यम भएको बताउँदै दार्जीलिङका विधायक नीरज जिम्बाले प्रेस विज्ञसिमार्फत भनेका छन्, ‘अतः सिक्किमप्रति नकारात्मक अभिव्यक्ति दिनुको सट्टा, उनले आफ्ना मतदाताका अपूरा सपना र समस्याहरू समाधान गर्नमा ध्यान दिऊन् भनी सुझाउ दिँदछु।’ अजय एड्वार्डसको नेतृत्व नै अपरिपक्वताको प्रतीक भएको औँल्याउँदै विधायक नीरज जिम्बाले सिक्किमका जनतासमक्ष अजय एड्वार्डसलाई माफ गरिदिन अनुरोध गरेका छन् भने दार्जीलिकको जनताका पक्षबाट उनले पनि सिक्किमेली जनतासमक्ष माफी मागेका छन्।

उत्तर बंगाल हरिजन वेलफेयर अर्गनाइजेशनद्वारा अधिवक्ता पंकज गुप्तासित भेटघाट

खरसाङ, २० दिसम्बर। भारत मानवाधिकार एसोसिएशनका राष्ट्रिय अध्यक्ष अनुराग चंद्रवंशीले खरसाङका अधिवक्ता पंकज गुप्तालाई पश्चिम बंगाल राज्यका सचिव नियुक्त गरिएकोमा गुप्तालाई भेट गरेर बधाई दिएका छन्। उत्तर बंगाल हरिजन वेलफेयर अर्गनाइजेशनका अध्यक्ष शंकर राउत, सचिव संजय राउत अनि सल्लाहकार भोला राउतको उपस्थितिमा कार्यालयमा भेट गरेर बधाई दिएको बताइएको छ। यस औपचारिक भेटघाटमा नर्थ बंगाल हरिजन वेलफेयर अर्गनाइजेसनका अध्यक्ष शंकर राउतले अधिवक्ता पंकज गुप्ता राज्यको सचिव अनि ज्योतिराज मुखिया राज्य मीडिया प्रभारी नियुक्त हुनु पहाडको निम्ति गर्वको कुरा रहेको बताए। सचिव संजय राउतले उत्तर बंगाल हरिजन वेलफेयर अर्गनाइजेशनले लगातार वक्त्रो दलित अनि असहाय परिवारलाई सहयोग पुर्‍याउनका साथै समाजमा जागरुकता ल्याउनको निम्ति कार्य गरिरहेको बताए। भारतीय मानवाधिकार एसोसिएशनले बंगाल राज्यमा महिला सुरक्षा अनि नानीहरूको शिक्षामाथि कार्य गर्नको निम्ति कानुन अनि संविधानका ज्ञाता पंकज गुप्तालाई महत्त्वपूर्ण पदमा नियुक्त गरेकोमा धन्यवाद दिए। सल्लाहकार भोला राउतले उत्तर बंगाल हरिजन वेलफेयर अर्गनाइजेशनका सम्पूर्ण सदस्यहरूबाट उनलाई सहयोग गर्ने आश्वासन दिए। नव नियुक्त राज्य सचिव पंकज गुप्ताले पनि आफूलाई बधाई दिएकोमा आभार प्रकट गर्दै मानवाधिकार तथा विभिन्न सामाजिक समस्याहरूलाई लिएर विचार, सुझाउ राखेकोमा खुशी व्यक्त गरेको अर्गनाइजेशनका सचिवले जानकारी गराएका छन्।

पिस मिरिक क्रिसमस फेस्टिवल २0२४ सम्पन्न

मिरिक, २० दिसम्बर। अल क्रिश्चियन माइनोरिटी अर्गनाइजेशन मिरिक ब्लक कमिटीको आयोजनामा मिरिक झील परिसरमा पिस मिरिक क्रिसमस फेस्टिवल २०२४ सम्पन्न गरियो। पास्टर जिनर थापाले सञ्चालन गरेको कार्यक्रमको अध्यक्षता रेभरेन किरण घिमिरेले गरेका थिए भने रेभरेन सामुएल बाग प्रमुख अतिथिको रूपमा उपस्थित थिए। यसरी नै मिरिक महकुमा शासक तेन्जी सिमकी ओगेन, विशप फ्रान्सिस एस सिङघा, रेभरेन अर्जुन पल, गायक अजय लम्जेल, केन्द्रिय समिति चेयरमेन डा. अजय छेत्री, केन्द्रिय समिति सल्लाहकार पास्टर मिका छेत्री, केन्द्रिय समिति उपाध्यक्ष डोलिङ लेप्चा, आयोजक समितिका सचिव पास्टर अजय प्रधान, उपाध्यक्ष पास्टर शिलाश राई, कोषाध्यक्ष पास्टर टी.छिरिङ भुटिया लगायत मिरिक महकुमाका अधिकांश चर्चका पास्टर अनि विश्वासीहरूको उपस्थिति रहेको थियो। एसीएमओ मिरिक ब्लकका सचिव पास्टर अजय प्रधानले स्वागत सम्भाषण राखेका थिए भने गायक अजय लम्जेलले प्रभु येशु ख्रीष्टका भजनहरू प्रस्तुत गरेर उपस्थित मानिसहरूलाई मन्त्रमुग्ध बनाए। यसरी नै प्रमुख अतिथि रेभरेन सामुएल बागले बाईबलको वचन सुनाए भने कलाकारहरूले गीत अनि नृत्यहरू पनि प्रस्तुत गरेका थिए। कार्यक्रममा कविहरूले क्रिसमसको अवसरमा कविताहरू पनि पाठ गरे। कार्यक्रमपछि पत्रकारहरूसँग कुराकानी गर्दै एसीएमओका पदाधिकारीहरूले प्रभु येशु ख्रीष्टको जन्मोत्सवलाई पालन गर्न आज मिरिकमा पिस मिरिक क्रिसमस कार्यक्रमको आयोजना गरेको, जसमा प्रभु येशु ख्रीष्टका सुसमाचार लगायत बाईबलका वचनहरू प्रस्तुत गरेको बताए। उनीहरूले २५ दिसम्बरको दिन सबै मण्डलीहरूले आ-आफ्नो चर्चमा क्रिसमस पालन गर्ने हुनाले आज भने सम्पूर्ण मण्डलीहरूलाई एकै ठाउँमा लिएर प्रि क्रिसमस पर्व पालन गरेको बताएका छन्।

प्रशिक्षण एवं माइक्रो इरिगेसन सेट्स वितरण कार्यक्रम सम्पन्न

गान्तोक, २० दिसम्बर। कृषि विभाग, मंगन जिಲ್ಲाले काबि लुङचोकमा प्रधानमन्त्री कृषि सिँचाई योजना अन्तर्गत प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजन गर्नुका साथै माइक्रो इरिगेसन सेट्स वितरण कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेको छ। यस अवसरमा क्षेत्र विधायक टीटी भोटिया मुख्य अतिथिको रूपमा उपस्थित रहेका थिए। उक्त कार्यक्रम आयोजना गरिनुको मुख्य उद्देश्य काबि लुङचोकका कृषकहरूलाई माइक्रो इरिगेसन इनपुट्स वितरण गर्नु र योजनाको बारेमा सचेत गर्नु रहेको थियो। कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मुख्य अतिथि विधायक टीटी भोटियाले यस्ता पहलहरू मार्फत आधुनिक कृषि अभ्यासहरूलाई प्रवर्द्धन गर्दै किसानहरूको आय बढाउन सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताए। कार्यक्रममा कृषकहरूलाई एक हजार लिटरको पानी ट्याङ्कीसहित ३१५ वटा सूक्ष्म सिँचाई सेट वितरण गरियो।

गान्तोक, शनिवार, २१ डिसेम्बर, २०२४

कुनै दिन पनि बन्द हुन दिइनेछैन : अनित थापा



दार्जीलिङ पहाड भन्दा धेरै सिक्किमलाई क्षति पुर्‍याएको’ बताएका छन्। सिक्किम अनि दार्जीलिङमाझ रगतको साइनो रहेको बताउँदै जीटीए चीफ थापाले पहाड को आन्दोलनको कालखण्डमा सिक्किमबासीले पनि धेरै दु:ख खेपेको उल्लेख गरे।

‘डिजास्टर (प्राकृतिक आपदा) सरकारले ल्याउँदैन। गत वर्ष

आएको आपदा सिक्किमले ल्याएको भन्नु मिल्दैन। आफ्नो राजनैतिक

फाइदाको निम्ति अरूको क्षति गर्नु

भागोप्रमोको लिटोंग-२ ब्लक कमिटीको को-अर्डिनेशन कमिटी गठन

खरसाङ, २० दिम्बर। आज दिनांक २० दिसम्बर, .२०२४- का दिन स्थानीय शहीद नीता खवास सार्वजनिक भवनमा भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रि मोर्चा (भागोप्रमो), सिटोंग- २ को सभा सम्पन्न भयो। सभामा संगठनलाई बलियो बनाउने उद्देश्यले सिटोंग-२ ब्लक कमिटी गठनार्थ को-अर्डिनेशन कमिटी गठन गरियो। नवगठित कमिटीका सदस्यहरूमा क्रमैले चीफ को-अर्डिनेटर पुरुषोत्तम शर्मा, सब को-अर्डिनेटर हेमन्त गुरूङ (अप्पर मामरिंग), रोहित राइ (लोअर/मिडल मामरिंग) रसिक राई (गुम्बा गाऊ), डानेल मुखिया (लोअर तोरयोक्), नारी शक्तिबाट संगीता खवास (नारी शक्ती सभानेत्री सिटोंग- २), बिनीता खवास (लोअर मामरिंग), भम्पी तामाङ (उप प्रधान महालदिराम) सामेल छन्। यसरी नै समष्टि कमिटीको निम्ति तीनजाना प्रतिनिधिलाई पनि चयन गरियो जसमा समीर छेत्री (प्रधान), पासांग शेर्पा (सभापति माध्यमिक शिक्षक संगठन सिटोंग लाठ), डानेल मुखिया सामेल छन्।

गोर्खाहरूको मुद्दामा...

आसनमा गोर्खा मतदाताको निर्णायक भूमिका रहने आदि विषयहरूलाई पनि दार्जीलिङ सांसद राजु बिष्टले केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहसमक्ष पस्किएका थिए भनी आधिकारिक सूत्रले बताएको छ। एक घण्टाभन्दा लामो चलेको ‘सामुन्ने-सामुन्ने वार्ता’मा केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहले सांसद राजु बिष्टलाई गत २०२१ को अक्टोबरदेखि रोकिएको ‘त्रिपक्षीय वार्ता’लाई आगामी जनवरी २०२५ मा पुनः शुरु गर्ने आश्वासन दिएको सूत्रले सूचित गरेको छ। जानकारीका अनुसार, २०२१-मा गोर्खाहरूको समस्यालाई लिएर केन्द्रमा त्रिपक्षीय वार्ता डाकिएको थियो, जहाँ राज्य पक्षको उपस्थिति जिम्मेवारीपूर्ण थिएन र वार्ता रोकियो। दोस्रोपटक वार्ता हुने भनिए तापनि त्यस पछिदेखि अहिलेसम्म कुनै वार्ता भएको छैन, समस्या पनि समाधान गरिएको छैन।

| | | |
|--|-------------|------------------|
|  | | |
| Sikkim University | | |
| SU/REG/Est/F-2/39/2018/Vol-II/ | | Dr: 21/12/2024 |
| Advertisement | | |
| Sikkim University, a central university established by an Act of Parliament in 2007, invites applications from Indian citizens having requisite qualification and experience for the post of Medical Officer on contract (For Yangang Campus). | | |
| Interested candidates may submit their application on before 10/01/2025. | | |
| For details please visit the University website www.cus.ac.in . | | |
| | Sd/- | Registrar |

| | | |
|--|-------------|------------------|
|  | | |
| Sikkim University | | |
| SU/REG/Est/F-2/40/2018/Vol-II/ | | Dr: 21/12/2024 |
| Advertisement | | |
| Sikkim University, a central university established by an Act of Parliament in 2007, invites applications from Indian citizens having requisite qualification and experience for the post of 'Legal Retainer' on contract (part time basis). | | |
| Interested candidates may submit their application on before 10/01/2025. | | |
| For details please visit the University website www.cus.ac.in . | | |
| | Sd/- | Registrar |

| |
|--|
| e-TENDER NOTICE |
| The notice NleT No-77(1st Call/P.S.) has been notified in the office of the undersigned. |
| The details may be seen in the website: www.wbtenders.gov.in . |
| S/d |
| Executive Engineer, |
| Darjeeling Engineering Division, |
| Landal House, Lalkothi Complex, |
| Gorkhland Territorial Administration |

जय सिक्किम आमा
जय सिक्किम क्रांतिकारी मोर्चा पार्टी
जय पीएस गोले तामाङ

वर्षको अन्त्यमा समीक्षा २०२४: भारी उद्योग मन्त्रालय २५,९३८ करोडको बजेट परिव्ययको साथ अटोमोबाइल र अटो कम्पोनेन्ट उद्योगका लागि उत्पादनसित जोडिएको प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना

वर्षको अवधिमा भारी उद्योग मन्त्रालय (एमएचआई) का प्रमुख पहल/उपलब्धि/कार्यक्रमहरू यस प्रकार छन्– २५,९३८ करोडको बजेट परिव्ययको साथ अटोमोबाइल र अटो कम्पोनेन्ट्स उद्योगका लागि उत्पादनसित जोडिएको प्रोत्साहन (पीएलआई) योजनाको उद्देश्य उन्नत अटोमोटिभ टेक्नोलोजी (एएटी) उत्पादहरूको लागि भारतको विनिर्माण क्षमतालाई बढाउनु, लागतमा काबु पाउनु, विकलाङ्गहरूको सहायता गर्नु र एक मजबुत आपूर्ति शृङ्खलाको निर्माण गर्नु हो। १५.०९.२०२१ मा स्वीकृत गरिएको यो योजनाले वित्त वर्ष २०२३–२४ देखि वित्त वर्ष २०२७–२८ को अवधिलाई कवर गर्दछ, जसमा वित्त वर्ष २०२४–२५ देखि वित्त वर्ष २०२८–२९ सम्म प्रोत्साहन संवितरण सामेल छ। यो योजनाले विद्युतीय सवारी साधन र हाइड्रोजन पथुल सेल कम्पोनेन्टका लागि १३%–१८% र अन्य एएटी कम्पोनेन्टका लागि ८%–१३% प्रोत्साहन प्रदान गर्दछ। प्राप्त ११५ आवेदनहरू मध्ये ८२ लाई मञ्जुरी दिइएको छ, जसमा अनुमानित निवेश ४२,५०० करोड रुपियाँ, २,३१,५०० करोड रुपियाँको वृद्धिशील बिक्री र पाँच वर्षमा १.४ लाख नोकरीहरू सामेल छन्। सेप्टेम्बर २०२४ सम्म, २०,७१५ करोड रुपियाँको निवेश अनि १०,४७२ करोड रुपियाँको वृद्धिशील बिक्री हासिल भएको छ, जसमा पहिलो प्रोत्साहन संवितरण वित्तीय वर्ष २०२४–२५ को लागि योजनाबद्ध छ। मुख्य विशेषताहरूमा न्यूनतम ५०% घरेलु मूल्य वृद्धि अनि घरेलु र निर्यात बिक्री दुवैको लागि योग्यता सामेल छ।

२०१९ मा ११,५०० करोड रुपियाँको परिव्ययको साथ शुरु गरिएको फेम–२ योजनाको उद्देश्य ई–२डब्ल्यूएस, ई–३डब्ल्यूएस, ई–४डब्ल्यूएस, ई–बस र ईभी सार्वजनिक चार्जिङ स्टेशन (ईभी) को लागि माग प्रोत्साहनको माध्यमद्वारा भारतमा विद्युतीय गतिशीलतालाई प्रवर्द्धन गर्ने लक्ष्य राखिएको छ। ३१ अक्टोबर, २०२४ सम्म, ८,८४४ करोड रुपियाँ खर्च गरिसकिएको छ, जसमा सब्सिडीका लागि ६,५७७ करोड रुपियाँ, पूँजीगत परिसम्पत्तिहरूको लागि २,२४४ करोड रुपियाँ र अन्य खर्चहरूको लागि २३ करोड रुपियाँ सामेल छ। कुल १६.१५ लाख ईभीलाई प्रोत्साहन गरिएको छ: १४.२७ लाख ई–२डब्ल्यूएस, १.५९ लाख ई–३डब्ल्यूएस, २२,५४८ ई–४डब्ल्यूएस र ५,१३१ ई–बसहरू। यस अतिरिक्त, १०,९८५ ईभी पीसीएस स्वीकृत गरिएको छ, जसमध्ये ८,८१२ स्थापनाको लागि आवन्तित गरिएको छ। यस योजनामा चरणबद्ध विनिर्माण कार्यक्रम सामेल छ र यसले महत्त्वपूर्ण नीतिगत पहलहरूलाई समर्थन गरेको छ, जस्तै ईभीमा जीएसटी कम गर्ने र राज्य ईभी नीतिहरूलाई सक्षम बनाउने, भारतको स्थायी गतिशीलतामामा परिवर्तनमा योगदान दिनु हो।

२९ सेप्टेम्बर, २०२४ मा अधिसूचित पीएम ई–ड्राइभ योजना, जसको कुल परिव्यय १०,९०० करोड रुपियाँ छ,

यसको हरित गतिशीलतालाई बढावा दिने र ईभी विनिर्माण पारिस्थितिकी तन्त्रलाई विकसित गर्नका लागि १ अक्टोबर, २०२४ देखि ३१ मार्च, २०२६ सम्म लागू गरिएको छ। आवन्तनमा २८ लाख ई–२डब्ल्यू, ई–३डब्ल्यू, ई–एम्बुलेन्स र ई–ट्रकहरूलाई प्रोत्साहन गर्न सब्सिडीका लागि ३,६७९ करोड रुपियाँ, सार्वजनिक यातायात एजेन्सीहरूद्वारा १४,०२८ ई–बसहरूको खरिदको लागि रु ४,३९१ करोड रुपियाँ सामेल छ; ई–४डब्ल्यूको लागि २२,१०० फास्ट चार्जर, ई–बसहरूको लागि १,८०० फास्ट चार्जर र ई–२डब्ल्यू/३डब्ल्यूको लागि ४८,४०० फास्ट चार्जर लगाउनको लागि २,००० करोड रुपियाँ; परीक्षण एजेन्सीहरूलाई अपग्रेड गर्नको लागि ७८० करोड रुपियाँ; ई–एम्बुलेन्स र ई–ट्रकहरू तैनाथ गर्नका लागि ५०० – ५०० करोड रुपियाँ; अनि प्रशासनिक खर्चका लागि ५० करोड रुपियाँ। २० नोभेम्बर, २०२४ सम्म यो योजना अन्तर्गत ६०० करोड रुपियाँको दावी पेश गरिएको छ, जसमध्ये ३३२ करोड रुपियाँ वितरण गरिएको छ।

भारतमा विद्युतीय यातु कार (एसएमईसी) को विनिर्माणलाई बढावा दिने योजना, जुन १५ मार्च, २०२४ मा अधिसूचित गरिएको छ, यसको उद्देश्य वैश्विक निवेशलाई आकर्षित गर्ने, भारतलाई विद्युतीय सवारी साधन (ई–४डब्ल्यू) को लागि विनिर्माण केन्द्रको रूपमा प्रवर्द्धन गर्ने र घरेलु मूल्य अभिवृद्धि (डीभीए) लाई बढावा दिनु हो। स्वीकृत आवेदकहरूलाई तीन वर्षभित्र न्यूनतम ४,१५० करोड रुपियाँ (५०० मिलियन अमेरिकी डलर) को निवेश गर्नुपर्नेछ, यस अधिमा २५% डीभीए र पाँच वर्षभित्र ५०% डीभीए प्राप्त गर्नु हो। यो योजनाले कम भन्सार शुल्कमा ई–४डब्ल्यू को सीमित आयात गर्न अनुमति दिन्छ, जसको सीमा प्रति वर्ष ८,००० सवारी साधनसम्म छ, जसमा प्रति आवेदकलाई कुल छुट शुल्क ६,४८४ करोड रुपियाँ वा प्रतिबद्ध निवेशसम्म सीमित छ। आईएफसीआईलाई परियोजना प्रबन्धन एजेन्सी (पीएम) को रूपमा नियुक्त गरिएको छ र दुईवटा। हितधारक परामर्श आयोजित गरिएको छ। विस्तृत दिशानिर्देश विकासको अधीनमा छ र २०२५ मा अधिसूचित गरिनेछ। यो योजनाले कठोर डीभीए अनुपालन, ई–४डब्ल्यू को लागि उन्नत प्रदर्शन मानदण्ड र एक अन्तर-मन्त्रालयीय मञ्जुरी समितिको माध्यमद्वारा समन्वयमा जोड दिन्छ, जसमा एआरएआई, आईसीएटी र जीएआरसी जस्ता मान्यता प्राप्त एजेन्सीहरूद्वारा परीक्षण गरिन्छ। यो पहल मेक इन इण्डियासँग मिल्दोजुल्दो छ, जसले पीएलआई अटो स्किमसँग एकीकरण गर्दै स्वदेशी विनिर्माण र रोजगार सृजनालाई प्रोत्साहित गर्दछ।

२८ अक्टोबर, २०२४ मा अधिसूचित पीएम ई–बस सेवा – भुक्तानी सुरक्षा संयन्त्र (पीएसएम) योजना, जसको कुल वित्तीय परिव्यय ३,४३५.३३ करोड रुपियाँ छ, यसको उद्देश्य

▶**रहल पाता ६-मा**



कृष्ण लेप्चा
प्रवक्ता, एसकेएम
Revolutionary Home for Oppressed Letdown and Under Privileged अर्थात् रोल् सौँच्चे निमुखा–विपन्नहरूका लागि क्रान्तिको उद्गमस्थल साबित भएको छ। एउटा वनभोजले सिक्किमको सत्तामै परिवर्तन ल्याएको घटनाक्रमको बीजारोपण २१ दिसम्बर, २००९ मा पवित्र रोल्बुबाट भएको थियो। सिक्किमको २५ वर्ष लामो शासनको अन्त्यको थालनीस्थल हो रोल्! त्यसैले सिक्किमको राजनीतिक परिदृश्यमा रोल् दिवसको छुट्टै महत्त्व, उद्देश्य र व्यापकता छ। यसलाई एसकेएम पार्टीले १६औँ रोल् दिवसको रूपमा पालन गरिरहेको छ। रोल् सिक्किममा क्रान्तिकारीहरूका लागि प्रेरणास्थल हो, एसकेएम पार्टीको उत्पत्तिस्थल अनि वर्तमान सरकारका लागि पवित्र एवं पुज्यस्थल हो। २००९ मा रोल्बाट शुरु भएको व्यवस्था परिवर्तनको क्रान्तिले आज सिक्किम राज्य स्थापनाको स्वर्ण जयन्तीकाललाई नेतृत्व दिइरहेको छ, सिक्किम र सिक्किमवासीको एउटा सुन्दर तथा उज्ज्वल भविष्यको रेखा कोरिरहेको छ।

रोलुलाई निमुखा–विपन्नहरूका लागि क्रान्तिको उद्गमस्थल मानिनुमा कुनै दुईमत छैन। सन् १९९३–९४ मा सिक्किमका निमुखा तथा विपन्न जनताको आवाज हुने सपना देखाउँदै गरीब खालीखुट्टेको नारा लिएर सत्तामा आएको एसडीएफ सरकार तेस्रो कार्यकालसम्म पुग्दा आफ्नो मूल सिद्धान्त र जनतालाई दिएको वाचा–बन्धनमा खरो नउत्रिएपछि

क्रान्तिका रङ्ग र तरङ्गहरू

नै सरकारको अङ्ग रहँदा–रहँदै पनि प्रेमसिंह तामाङ (गोले)–ले सरकारलाई खै गर्न शुरु गरेका हुन्। त्यसताक सरकारका नाइकेले आफ्नो वचन ढुङ्गमा खोपेको अक्षर सरह भनेर जनतालाई सोझै ढाँटेको देखेर सहन गर्न नसकेर पार्टी र सरकार भित्रै पीएस गोलेले सिक्किमे जनताको हित र जीतका लागि विद्रोह शुरु गरिसकेका थिए। २००९ को विधानसभा चुनावमा प्रेमसिंह तामाङ चुनाव लड्न चाहेका थिएनन्, तर उनलाई एसडीएफ पार्टीले अप्पर बुर्तुङबाट टिकट थमायो अनि षड्यन्त्रपूर्वक हराउनका लागि भित्रबाट पार्टीको सम्पूर्ण तन्त्रलाई खटायो, तर पनि उनी विधायक बने। किनभने उनी जनताका सच्चा, इमानदार, बफादार तथा जुझार नेता थिए। २०१४ को विधानसभा चुनावमा पवन चामलिङ नेतृत्वावधीन दल सिक्किम डेमोक्रेटिक फण्ट (एसडीएफ) पार्टीले ३२ मा २२ वटा सीट जितेर चौथोपटक सरकार गठन गर्‍यो।

२०१४ को विधानसभा चुनाव अधिदेखि नै एसडीएफ पार्टीका कार्यनीति, रणनीति र सिद्धान्तहरूले मेल खाइरहेका थिएनन् र भित्रबाटै सत्ताविरोधी लहरहरू शुरु भइसकेका थिए। त्यसरी नै तत्कालीन सत्तारूढ एसडीएफभित्र सरकारको कार्यनीतिप्रति असन्तुष्ट बन्नेहरूको एउटा समूह पनि उदाएको थियो। यिनै विरोधका स्वरहरू एकजुट भएर २१ दिसम्बर, २००९ मा आयोजन भयो रोल् वनभोज। जसलाई गोले खेमाको प्रचलित नामले जानिन्छ। क्रान्तिको सूत्रपात र शङ्खघोषमा यो खेमाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहिआएको कुरालाई सिक्किमका क्रान्तिकारीहरूले कहिल्यै भुल्न सक्ने छैनन्। आज एसकेएम पार्टी सरकारमा हुनुमा उनीहरूको दूलो

गान्तोक, शनिवार, २१ डिसेम्बर, २०२४

क्रान्तिका रङ्ग र तरङ्गहरू

सक्रिय बन्दै २०१४ को राज्य विधानसभा चुनावमा १० वटा सीट हासिल गर्दै विपक्षी दलको रूपमा स्थापित भयो भने २०१९ मा आइपुग्दा एसकेएमले सिक्किममा बहुमतको सरकार गठन गर्दै रोल्लाई निमुखा–विपन्नहरूका लागि क्रान्तिको उद्गमस्थल साबित गराइदियो।

विपक्षमा होस् वा सत्तामा हुँदा एसकेएम पार्टी र पीएस गोलेले २००९ देखि लगातार रोल् मन्दिर र यहाँको पवित्र भूमिबाट आशीर्वाद लिएर वर्षभरि आफूलाई जनसेवामा समर्पित गर्दै आएको कुरा सर्वविदित छ। २०२३ को १५औँ रोल् दिवसलाई भव्यताका साथ पालन गर्दै मुख्यमन्त्री पीएस गोलेले सिक्किम र सिक्किमे जनताका लागि गरेका प्रतिज्ञालाई पूरा गर्न रोल्को आशीर्वाद स्वरूप २०२४ को विधानसभा चुनावमा एसकेएम पार्टी ३२ मा ३१ सीट जितेर मजबुत सरकार गठन गर्न सफल भएको छ।

रोल् दिवस अथवा २१ दिसम्बर एसकेएम पार्टी र सिक्किमको राजनैतिक इतिहासमा एउटा ऐतिहासिक क्षण हो। सिक्किमका जनताले चाहेको राजनैतिक क्रान्ति ल्याउने एसकेएम पार्टीले सफलता हासिल गरेको अवसर हो। रोल् पिकनिकबाट थालिएको चुनाव प्रचारले आज एसकेएम पार्टीलाई सिक्किमको सत्तामा पुनः दोस्रोपल्ट पुर्‍याएको छ। एसकेएम पार्टीले २१ दिसम्बरलाई व्यवस्था परिवर्तनको क्रान्ति सूत्रपात भएको रोल् दिवसको रूपमा प्रत्येक वर्ष पालन गर्दै आएको छ। एसकेएम पार्टीको व्यवस्था परिवर्तनको क्रान्तिसँगैगै मलाई के सन्दर्भ जोड्न मन लाग्यो भने अर्जेन्टिनामा जन्मिएर क्यूबामा क्रान्तिको बिकुल फुकेर मशाल जलाउने विश्वविख्यात/ विश्व क्रान्तिका महानायक अर्नेस्टो चे ग्वेभाराले क्रान्तिकारी बन्नुको

ल्याएको छ। आज एसकेएम पार्टीका हरेक तह र तप्काका नेता तथा कार्यकर्ताहरू शिक्षालाई सर्वोच्च मान्यता दिन्छन् र अध्ययनशील छन्। राज्यमा होक नागरिकलाई समान हक–अधिकार सुनिश्चित गर्ने दिशामा प्रेमसिंह गोलेको नेतृत्वमा रहेको एसकेएम सरकारले कुनै कसर बाँकी राखेको छैन। सिक्किमे जनता साक्षर मात्र होइन, शिक्षित पनि छन् र आफ्नो अधिकार र कर्तव्य जान्दछन् भन्ने एसकेएम सरकारको मान्यता हो। यसै अनुसार एसकेएम सरकारले राज्यवासीको अधिकतम हितका लागि अहोरात्र काम गरिरहेको छ।

२०२४ सोलिड एसकेएम नाराका साथ गत वर्षको रोल् दिवस पालन गरिएको थियो। रोल् दिवसमा देखिएको मानिसहरूको भीडले पार्टीको मनोबललाई दोब्बर गराएपछि मुख्यमन्त्री पीएस गोलेले २०२३ को रोल् दिवसबाट सुनौलो सिक्किम समृद्ध सिक्किम र समर्थ सिक्किम बनाउनुपर्ने प्रतिबद्धता जाहेर गर्दै सिक्किमलाई विश्वप्रसिद्ध गराउन तथा सिक्किमको प्रचार–प्रसार गर्ने जिम्मा युवावर्गको काँधमा सुम्पिँदै विभिन्न योजनाको घोषणा गरेका थिए। यहाँबाट मुख्यमन्त्री गोलेद्वारा जनताका लागि गरिएका प्रतिबद्धता र सुनौलो सिक्किमको परिकल्पनाले एसकेएम पार्टी दोस्रो कार्यकालका लागि जनताको सर्वाधिक रूचीको पार्टी बनिदिएको छ। आउँ अब सबै क्रान्तिकारी मिलेर १६औँ रोल् दिवस पालन गर्दै हाम्रो पार्टी र सरकारले जनतालाई दिएका वचन पूरा गरेर जनताको विश्वासलाई अझ गाढा बनाउन काँधमा काँध मिलाएर खटौँ।

तार्किक निष्कर्षमा नपुगेसम्म हाम्रो व्यवस्था परिवर्तनको जनक्रान्तिलाई अग्रगमनको दिशा दिन एकसाथ जुटौँ।

जय सिक्किम, जय गोले, जय एसकेएम पार्टी।

रोल् क्रान्तिको शङ्खनाद स्थल



सञ्जीव तामाङ
डाँडा गाउँ, तावोङ



आजभन्दा ठीक १६ वर्षअघि २१ दिसम्बर, २००९ का दिन सत्तारूढ एसडीएफ पार्टीका विधायक पीएस गोलेले सिक्किम र सिक्किमेली जनताका उन्मुक्तिका निम्ति अब उसो सिक्किममा व्यवस्था परिवर्तन हुनपर्छ भनेर आफ्ना केही सहयोगी र शुभचिन्तकलाई भेला गरेर नाम्ची जिल्ला अन्तर्गत रोल् मन्दिरलाई साक्षी राखी रोल्को पवित्र भूमिबाट सिक्किममा तत्कालीन एसडीएफ सरकार अनि मुख्यमन्त्री पवन चामलिङविरुद्ध परिवर्तनको शङ्खघोष गरेका थिए।

रोल्को पवित्र भूमिबाट २१ दिसम्बर, २००९ मा विधायक पीएस गोलेका नेतृत्वमा थालिएको व्यवस्था परिवर्तनका क्रान्तिले एकाएक सिक्किमभरि उग्र रुप लिएको थियो त्यसबेला। सिक्किममा के युवा के वृद्ध सबै नै त्यसबेला विधायक पीएस गोलेका नेतृत्वमा थालिएको व्यवस्था परिवर्तनका क्रान्तिमा लामवद्ध भएर खडा भएका थिए।

यसैकारण पनि एसकेएम सरकार गठन भएदेखि यता सिक्किमका राजनीतिमा रोल् मन्दिर अनि रोल्को पवित्र भूमिको एउटा छुट्टै पहिचान छ। यही रोल्का भूमिबाट २००९ को २१ तारिख दिसम्बरका दिन आफ्ना केही समर्थक अनि शुभचिन्तकलाई लिएर आयोजना गरेका वनभोजबाट वर्तमान मुख्यमन्त्री पीएस तामाङ (गोले)–ले तिनताकका सरकार अनि मुख्यमन्त्री पवन चामलिङलाई खुल्ला चुनौती दिएका थिए।

सिक्किमका गरीब निमुखा र खटिखाने जनता अब उसो यो उकुसमुकुस भएका व्यवस्थाबाट मुक्त हुनपर्छ भनेर पीएस गोलेले रोल् वनभोजबाट सिक्किमे जनतालाई त्यसबेला आह्वान गरेका थिए। त्यस समय आफ्नै पार्टी र सरकारले सिक्किमेली जनताका हितमा काम नगरेको अनि सिक्किममा भ्रष्टाचारले चरम सीमा नाघेको प्रसङ्ग उठाएर उनले

योगदान रहेको मात्र सकिन्छ।

२००९ को २१ दिसम्बर सिक्किममा सरकारको कार्यप्रणालीविरुद्ध असन्तुष्ट समूहले दक्षिण सिक्किमको रोल् मन्दिर परिसरमा एउटा वनभोज आयोजन गर्‍यो, जसलाई प्रेमसिंह तामाङ (गोले)–ले नेतृत्व दिएका थिए। यसै दिनको वनभोज स्थलबाट असन्तुष्ट बनेका विचारहरूले सिक्किममा परिवर्तनको आवश्यकतालाई अनुभव गरेर सिक्किमको राजनीतिलाई नयाँ दिशा र दशा दिने पहल शुरु गरेका थिए।

रोलुमा वनभोज आयोजन गर्ने समूहमा सरकारी कर्मचारीहरू पनि सहभागी थिए र उनीहरूले सरकारबाट लामो समयसम्म यातना र कानुनी कार्बाही झेल्नुपर्‍यो। यो कुरा कसैको नजरबाट लुकेको छैन। विभिन्न कठिनाइ सहेर पनि रोल्को वनभोज सिक्किममा सत्ताविरुद्ध हुर्कि रहेका आवाजहरूलाई एकत्रित हुने ठाउँ बनिदियो अनि यसको निरन्तरताले पछि गएर सिक्किमको राजनीतिमा नयाँ परिवर्तनका लागि नयाँ बाटो दिँदै रोल् पिकनिक शुरु भएको ३८ महिनापछि सिक्किम क्रान्तिकारी मोर्चा पार्टीलाई जन्म दियो।

रोल्बाट शुरु भएको क्रान्ति ४ फरवरी, २०१३ को दिन सिक्किम क्रान्तिकारी मोर्चा (एसकेएम) पार्टीमा परिणत भएको थियो। पार्टी गठनको समय पनि प्रेमसिंह तामाङ (गोले)–ले एसडीएफ पार्टीलाई औपचारिक रूपमा छाड्नेका थिएनन्। पछि गएर अक्टोबर २०१३ मा उनले आधिकारिक रूपमा एसडीएफ पार्टीबाट राजीनामा दिएपछि उनीले एसकेएम पार्टीको नेतृत्व जिम्मा लिएका थिए। पीएस गोले नेतृत्वावधीन एसकेएम पार्टी एक वर्षकै अवधिभित्र राजनीतिमा

रोल् क्रान्तिको शङ्खनाद स्थल

एसडीएफ सरकारका नाइके पवन चामलिङविरुद्ध गम्भीर आरोप लगाउँदै सिक्किममा अब उसो नयाँ व्यवस्था कायम गर्न सिक्किमेली जनतालाई कमर कस्ने अपील पनि गरेका थिए।

वर्ष २००९ का चुनावमा ३२ मा ३२ सीट जित्ने एसडीएफ पार्टीका सरकारलाई चुनौती दिँदै रोल्को सानो वनभोजबाट पीएस गोलेका नेतृत्वमा सुरु भएको व्यवस्था परिवर्तनका क्रान्तिले सिक्किमका राजनीतिमा त्यतिबेला सिक्किम डेमोक्रेटिक फ्रन्ट सरकारविरुद्ध उग्र रुप लिएको थियो।

आफ्नै सरकारविरुद्ध आफ्नै पार्टीका विधायकले यसरी विद्रोह गर्दा त्यसबेला पीएस गोलेलाई ‘विद्रोही विधायक’ भनेर नामाकरण समेत गरिएको थियो। झनै रोल् वनभोजदेखि यता एसडीएफ पार्टीमा नै रहेका विधायक पीएस गोलेलाई पूर्वमुख्यमन्त्री पवन चामलिङका विकल्पका रूपमा सिक्किमका जनताले हेर्ना थाल्यो। त्यसपश्चात् भने पीएस गोलेको लोकप्रियता सिक्किममा झन् झनै बढ्दै गयो। त्यसपछि भने विधायक पीएस गोलेले पछि फर्केर कहिल्यै हेरेनन्। बरु उनी दिन प्रतिदिन सिक्किमे आम जनमानसबिच अझ लोकप्रिय हुँदै गए।

यद्यपि २१ दिसम्बर, २००९ मा वर्तमान मुख्यमन्त्री पीएस तामाङ (गोले)–ले आफ्ना

केही सहयोगी र शुभचिन्तकलाई लिएर आयोजना गरेको रोल् वनभोज त्यसबेला निक्कै नै सिक्किमका राजनीतिमा चर्चाको विषय बनेको थियो। राजनीतिक जानिफकारहरूले रोल् वनभोजपछि तत्कालीन विधायक पीएस गोलेका अध्यक्षतामा अब चाँडै नयाँ राजनीतिक पार्टी गठन हुने पूर्वानुमान लगाएर एकाएक सिक्किमको राजनीति तातिएको थियो त्यसबेला। पृ्थ महिनाको ठिही लाग्दो चिसो मौसममा पनि एकाएक त्यतिबेला

पहिलो कर्तव्य शिक्षित हुनु बताएका थिए। चे ग्वेभाराले यसो पनि भनेका थिए– The first duty of a revolution-ary is to be educated! अर्को उनले यो पनि भनेका छन्; The revolution is not an apple that falls when it is ripe.You have to make it fall. क्रान्ति कुनै पाकेको आइफल होइन, जो आफै भुईँमा झर्छ। यसलाई तपाईंले झार्नुपर्छ। अर्जेन्टिनाको माटोमा जन्मेर, ग्वाटेमालाको माटोमा क्रान्तिको राजनीतिक प्रशिक्षण लिने, क्यूबाको माटोमा अर्थक युद्ध गर्ने, जायर (अफ्रिका)–को माटोमा क्रान्तिकारी बीउ छर्ने र बोलिभियाको माटोमा अमूल्य रगत बगाएर प्राणाहुति गर्ने महान् अन्तर्राष्ट्रिय नायक चे नै थिए।

ल्याटिन अमेरिकाको साम्राज्यवादको विरोधमा आवाज उठाउनसक्ने साहसी विश्व क्रान्तिका महानायक चे ग्वेभाराले आफ्नो जीवनलाई क्यूबाली भोका–नाङ्गा गरीब जनताको निम्ति साहसका साथ लड्दा–लड्दै आफ्नो शरीरलाई पनि बली दिएका थिए। सिक्किममा त्यसताकको सरकारको एकतन्त्रीय र हुकूमी शासनमाथि क्रान्तिको बिकुल फुक्नु सहज तथा सरल थिएन। तर पीएस गोलेले अटल हिम्मत गरे। २५ वर्ष क्रूर शासनलाई जैरबाट उखालेर प्यानु चानचुने ल्याकत र ताकतले असम्भव थियो। सिक्किममा अन्याय, अत्याचार, शोषण, दमनले चरम उत्कर्ष नाघिसकेको अवस्थामा एकजना जुझार नायक प्रेमसिंह तामाङ (गोले)–ले अधि आएर प्रत्यक्ष धावा बोलेपछि अन्तमा जनक्रान्तिको आरम्भ गरिछाड्ने। आज त्यसैको फलस्वरूप त्यो क्रान्तिले सुनौलो, समृद्ध र समर्थ सिक्किमको क्रान्तिलाई अधि

रोल् क्रान्तिको शङ्खनाद स्थल

राजनैतिक तापक्रम निक्कै नै बढेर गएको थियो सिक्किममा। अर्कोतिर ३२ मा ३२ आसन जित्ने एसडीएफ पार्टी अनि सरकारका नाइके पवन चामलिङविरुद्ध विद्रोह गर्न त्यसबेला चानचुने कुरा पटकै थिएन। “भिताको पनि कान हुन्छ” भन्ने समयमा रोल् वनभोजमा जाने धेरै सरकारी कर्मचारी त्यसबेला निलम्बित पनि भएका थिए। एसडीएफ सरकार पूर्ण



मुख्यमन्त्री प्रेमसिंह तामाङ

बहुमतमा भएका समय त्यही पार्टीका एउटा सिङ्गे विधायक पीएस गोलेले आफ्नो विधायक पदको वेवास्ता गर्दै सिक्किमेली जनताका हितमा वकालत गर्दै सिक्किममा नयाँ व्यवस्था कायम गर्ने दृढ सङ्कल्प लिएर एसडीएफ पार्टी अनि पूर्वमुख्यमन्त्री पवन चामलिङविरुद्ध मैदानमा उत्रिए। यसरी वर्तमान मुख्यमन्त्री पीएस गोलेले रोल्का भूमिलाई साक्षी राखेर सुरुवात गरेको व्यवस्था परिवर्तनका क्रान्तिले अनन्तः एकाएक गर्दै सिक्किमभरि क्रान्तिको मशाल जलाउन सक्षम भयो।

रोल्का भूमिबाट सिक्किमेली जनताका हित अनि उन्मुक्तिका निम्ति थालिएका क्रान्तिले अनन्तः सिक्किममा २५ वर्षे एसडीएफ सरकार अनि मुख्यमन्त्री पवन चामलिङलाई सत्ताच्युत बनाएर वर्ष २०१९ मा वर्तमान मुख्यमन्त्री पीएस तामाङ (गोले) र उनका क्रान्तिकारी सहयोद्धाहरू सिक्किममा नयाँ

व्यवस्था कायम गर्न सफल भए

भने गए २०२४ का चुनावमा ३२ मा ३१ सीट जितेर एसकेएम पार्टीले आफ्नो दोस्रो कार्यकालमा नै अत्यधिक सीट ल्याएर सिक्किमका राजनीतिमा आफ्नो वर्चस्व कायम राख्यो।

यसैले आज वर्तमान मुख्यमन्त्री पीएस तामाङ (गोले), उनका क्रान्तिकारी सहयोद्धाहरू र एसकेएम पार्टीका निम्ति रोल्को पवित्र भूमि क्रान्तिको शङ्खनाद स्थल हो भन्दा अत्युक्ति नहोला।

६ हाम्रो प्रजाशक्ति

वर्षको अन्त्यमा समीक्षा २०२४: भारी उद्योग मन्त्रालय...

सकल लागत अनुबन्ध (जीसीसी) वा यस्तै प्रकारको मोडल अन्तर्गत ई–बस खरिद र सञ्चालनको लागि सार्वजनिक यातायात प्राधिकरण (पीटीए) द्वारा चूकको स्थितिमा ओईएम/अपरेटरहरूको लागि भुक्तानी सुरक्षा सुनिश्चित गर्नु हो। १२ वर्षसम्मको लागि ३८,००० वा अधिक ई–बसहरूलाई कभर गर्ने यो योजनामा भुक्तानी नगरेको स्थितिमा धनको अमुलीका लागि आरबीआईसँग एस्क्रो खाता र प्रत्यक्ष डेबिट मेण्डेट्स (डीडीएम) जस्ता संयन्त्रहरू सामेल छन्। पीटीएलाई ९० दिनभित्र वितरण गरिएको धनराशि चुकाउन आवश्यक हुन्छ, जसमा विलम्ब भुक्तानी अधिभार (एलपीएस) र एमसीएलआर आधारित व्याज दरहरू सामेल छन्। एमएचआईले सीईएसएललाई कार्यान्वयन एजेन्सीको रूपमा नामित गरेको छ र निगरानीको लागि एक सञ्चालन समिति गठन गरेको छ। अहिलेसम्म, योजना अधिसूचना, दिशानिर्देश अनि पीटीए र राज्य सरकारहरू सहित हितधारकहरूसँग सञ्चार जारी गरिएको छ, र कार्यान्वयनका लागि एसओपीलाई अन्तिम रूप दिनको लागि २१ नोभेम्बर, २०२४ मा एक परामर्श बैठक आयोजना गरिएको थियो। यो योजनाले निजी निवेशलाई बढावा दिए अनि ई–बस अपनाउने जोखिम प्रबन्धनलाई बढावा दिए दिगो शहरी गतिशीलतालाई समर्थन गर्दछ।

भारतमा एडभान्स केमिस्ट्री सेल (एसीसी) ब्याट्री भण्डारणको लागि उत्पादन–लिङ्क्ड प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना: सरकारले भारतमा एडभान्स केमिस्ट्री सेल (एसीसी), ब्याट्री भण्डारणका लागि विनिर्माण सुविधाहरू स्थापना गर्न ७ वर्षको लागि १८,१०० करोड रुपियाँको परिव्ययको साथ एक उत्पादन लिङ्क्ड प्रोत्साहन (पीएलआई) योजनालाई मञ्जुरी दिएको छ। यो योजनाको उद्देश्य भारतको विनिर्माण क्षमतालाई बढाउनु हो तथा भारतमा प्रतिस्पर्धात्मक एसीसी ब्याट्री सेटअप स्थापना गर्नमा ठूला घरेलु र अन्तर्राष्ट्रिय कम्पनीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नु हो।

यस योजना अन्तर्गत चयन गरिएका तीन लाभार्थी फर्महरूले ३० गिगावाट घण्टा एसीसी क्षमताको विनिर्माण सुविधाहरू स्थापना गर्नका लागि पीएलआई एसीसी योजनालाई कार्यान्वयन गर्नका लागि कार्यक्रम सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेका छन्। कार्यान्वयन गर्ने फर्महरूले ३० गिगावाट घण्टा क्षमताको लागि कुल अनुमानित लगानी लगभग १४,८१० करोड रुपियाँ छ। यो योजना दिसम्बर २०२४ सम्म गर्भावधि आयोजना छ र लाभार्थी फर्महरूले आफ्नो विनिर्माण सुविधा स्थापना गर्दै छन्। तमिलनाडु को कृणागिरीमा ओला सेल टेक्नोलोजी प्राइभेट लिमिटेडद्वारा १ गिगावाट घण्टाको क्षमताको पायलट प्रोजेक्ट चलाईदैछ। लाभार्थी कम्पनीहरूद्वारा ३१.१०.२०२४ सम्म कुल १५०५ करोड रुपियाँको निवेश गरेका छन् र ८६३ मानिसहरूलाई रोजगारी मिलेको छ।

सचिवहरूको अधिकार प्राप्त समूह (ईजीओएस) को सिफारिश अनुसार, एमएचआईले प्रविधिबाट अलग एसीसी विनिर्माणका लागि १० गिगावाट घण्टा क्षमताको फेरि बोली शुरु गरेको छ। बोली प्रक्रिया पूरा भएको छ र एमएचआईले ०६/०९/२०२४ मा शेष १० गिगावाट

घण्टा क्षमता (अन्तिम प्रयोगबाट अलग) को लागि रिलायन्स इण्डस्ट्रिज लिमिटेडलाई लेटर अफ् अवाई (एलओए) जारी गर्यो र आरआईएलले ०९/०९/२०२४ मा एलओए स्वीकार गरेको छ।

यस अतिरिक्त, जुलाई २०२४ मा ईजीएसको सिफारिश अनुसार, एमएचआईले नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मन्त्रालय (एमएनआरई) को लागि ग्रिड स्केल स्टेशनरी स्टोरेज (जीएसएसएस) आवेदनहरूको लागि शेष १० गिगावाट घण्टा क्षमताको लागि बोलपत्र दस्तावेजहरूलाई अन्तिम रूप दिने प्रक्रिया शुरु गर्यो।

पूँजीगत वस्तु योजनाका उपलब्धिहरू

सिटार्क, कोयम्बटूरले पूँजीगत वस्तु योजना अन्तर्गत स्वदेशी रूपमा ६ इञ्चको बीएलडीसी सबमर्सिबल पम्प विकसित गरेको छ, जसको मोटर दक्षता ८८% र पम्प दक्षता ७८% छ। यस पहलले त्यस्ता पम्पहरूको आयातलाई ८०% सम्म कम गरेर आत्मनिर्भरतालाई बढावा दिन्छ। यो नवाचारलाई संयुक्त राष्ट्र औद्योगिक विकास सङ्गठन (युएनआईडीओ) द्वारा पम्प श्रेणीमा सर्वश्रेष्ठ उत्पादको रूपमा मान्यता दिइएको थियो।

सीएमटीआईले ४५० आरपीएमसम्म धागो बुन्ने सक्ने समक्ष एक उच्च गतिको योपियर लुम मशिनको विकास गरेको छ। अब यो मशिनको उत्पादन मेसर्स लक्ष्मी यापियर लुम प्राइभेट लिमिटेड, सुरतले शुरु गरेको छ र यो मशिन इटालीको मिलानमा आईटीएमए २०२३ मा पनि लञ्च गरिएको थियो। यस परियोजना अन्तर्गत १.२ लाख रुपियाँको लागतमा स्वदेशी बुनाई नियन्त्रक विकास गरेको छ, जबकि पहिलो विदेशी निर्माताहरूले यसको लागत ८.५ लाख रुपियाँ थियो। सीएमटीआईमा समर्थ केन्द्र अन्तर्गत, निवारक रखरखाउको लागि ६४ वटा मशिनलाई नियन्त्रण गर्ने टोयोटा इजिन विनिर्माण लाईमा औद्योगिक इन्टरनेट अफ् थिङ्ग्स (आईआईओटी) प्रविधि लागू गरिएको छ। यसले हाम्रा उद्योगहरूको आपूर्ति शृङ्खला प्रबन्धनको दक्षता बढाउन मद्दत गर्नेछ।

भारतमा यो पहिलो पटक हो, जब एमएचआईको तत्वावधानमा एआरएआई, पुणेमा ब्याट्री र ब्याट्री प्रबन्धन प्रणाली (पीएमएस) को लागि परीक्षण सुविधा स्थापित गरियो। यसले ईभी क्षेत्रमा स्वदेशीकरणको अवसर प्रदान गर्नेछ।

भारतीय विनिर्माण कम्पनीहरूका लागि उद्योग ४.० परिपक्वता मोडल (आई४एमएम) नामक ४.० परिपक्वता तथा तत्परता मूल्याङ्कन उपकरणको विकास। यस कार्यक्रम अन्तर्गत, सी४आई४ ले धेरै विनिर्माण उद्योगहरूको लागि मूल्याङ्कन सञ्चालन गरेको छ;

पुणेस्थित सी४आई४ ल्याबले स्व–मूल्याङ्कनको उद्देश्यले ‘नि:शुल्क अनलाइन मूल्याङ्कन उपकरण’ शुरु गर्यो; ताकि एमएसएमलाई उद्योग ४.० लाई अपनाउनमा तीव्रता ल्याउनका लागि उद्योग ४.० को यात्रामा आफ्नो परिपक्वताको स्तरलाई बुझ्नमा मद्दत मिल्न सकोस्।

आई–४.० इण्डियाद्वारा आईआईएसी, बेङ्गलुरुमा डिजिटल ट्रिनि, भर्चुअल रियालिटी, रोबोटिक्स, निरीक्षण, स्थिरता, एडिटिभ मेन्युफेक्चरिङ

• ११,५०० करोडको परिव्ययको साथ भारतमा विद्युतीय गतिशीलतालाई बढावा दिनका लागि फेम खख योजना शुरु गरियो

• कुल १०,९०० करोड – पीएम ई–ड्राइभ योजनाको उद्देश्य हरित गतिशीलतालाई बढावा दिन र ईभी विनिर्माण पारिस्थितिकी प्रणालीको विकास गर्नु हो

• स्थायी शहरी गतिशीलताको समर्थन गर्नका लागि भुक्तानी सुरक्षा संयन्त्र (पीएसएम) योजना

आदिमा ६ स्मार्ट टेक्नोलोजी, ५ स्मार्ट उपकरण, १४ समाधान विकसित गरे।

इन हाउस विकसित प्रविधि र मोड्युल, मशिन टुल कण्डिशन मोनिटरिङ ईडीजीई यन्त्रलाई सीएमआईटी, बेङ्गलुरुद्वारा भारतको एमएसएमई, मेसर्स एएमएस–इण्डिया प्राइभेट लिमिटेडलाई हस्तान्तरण गरिएको छ।

एआरएआई– एडभान्सड मोबिलिटी ट्रान्सफर्मेशन एण्ड इनोभेशन फाउण्डेशन (एमएमटीआईएफ) मा उद्योग एक्सेलेरेटर अन्तर्गत एक हार्ड भोल्टेज मोटर कन्ट्रोलर विकसित भयो, जसले उद्योग साझेदार राप्टी इनर्जी प्राइभेट लिमिटेडलाई विद्युतीय कार डीएनएको साथ एक हार्ड भोल्टेज मोटरसाइकल लञ्च गर्न सक्षम बनायो।

एआरएआई एडभान्सड मोबिलिटी ट्रान्सफर्मेशन एण्ड इनोभेशन फाउण्डेशन (एमएमटीआईएफ) मा उद्योग एक्सेलेरेटर अन्तर्गत थर्मली स्टेबल सोडियम–आयन ब्याट्री विकसित गरियो। यसको प्रयोग इण्डस्ट्री पार्टनर रिचार्ज अन एनर्जी प्राइभेट लिमिटेडले सोडियम आयन ब्याट्रीको निर्माणका लागि आफ्नो पाइलट प्लान्टको उद्घाटनका क्रममा गरेको थियो।

अन्य पहलहरू–

भारी उद्योग मन्त्रालयले १६.०१.२०२४ मा नयाँ दिल्लीको भारत मण्डपममा भारी उद्योग मन्त्री डा. महेन्द्र नाथ पाण्डेको अध्यक्षतामा एक पीएलआई–अटो कन्क्लेभ आयोजना गर्यो, जसमा अटोमोबाइल र अटो कम्पोनेन्ट उद्योगका लागि पीएलआई योजनाका मुख्य विशेषताहरूमाथि प्रकाश पारियो र हितधारकहरूसित परामर्श गरियो। पीएलआई अटो कन्क्लेभको अवधिमा भारी उद्योग तथा ऊर्जा राज्यमन्त्री श्री कृष्ण पाल गुर्जर पनि उपस्थित थिए। यो कार्यक्रममा योजना अन्तर्गत स्वीकृत भएका सवारी साधनलाई समेत प्रदर्शन गरिएको थियो। सम्मेलनमा, मन्त्रीले हितधारकहरूसित अटो उद्योगमा स्वदेशीकरण बढाउन आग्रह गरे, जसले आत्मनिर्भर भारतको मार्ग प्रशस्त गर्नेछ।

भारी उद्योग मन्त्री डा. महेन्द्र नाथ पाण्डेले ‘भेल दिवस’ को अवसरमा उत्तर प्रदेशको नोयडामा नवनिर्मित ‘भेल सदन’ को उद्घाटन गरे। यस अवसरमा भारी उद्योग तथा ऊर्जा राज्य मन्त्री श्री कृष्ण पाल गुर्जर, एमएचआई र बीएचईएलका वरिष्ठ अधिकारीहरू उपस्थित थिए। यस अवसरमा मन्त्रीले भेललाई राष्ट्रलाई अझ राम्रो सेवा प्रदान गर्न आफ्नो विविधीकरणको प्रयास जारी राख्न आग्रह गरे। भारी उद्योग मन्त्रीले ७ फरवरी २०२४ मा संसद भवन एनेक्सी, नयाँ दिल्लीमा भारती उद्योग मन्त्रालयका लागि परामर्शदात्री समितिको बैठकको अध्यक्षता गरे, जसको विषय थियो ‘भारी उद्योग मन्त्रालय अन्तर्गत सार्वजनिक उपक्रमहरूको भूमिका – नयाँ प्रविधिको युगमा’। भारी उद्योग मन्त्रालय अन्तर्गत चयन गरिएका सीपीएसई अर्थात् मेसर्स भारत हेभी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड (भेल), इज्जिनियरिङ प्रोजेक्ट्स (इण्डिया) लिमिटेड (ईपीआईएल) र इन्स्ट्रुमेन्टल लिमिटेड (आईएल) ले समिति समक्ष प्रस्तुतिहरू दिए अनि र माननीय सदस्यहरूका बहुमूल्य सुझाउहरू नोट गरे।

भेल र कोल इण्डिया लिमिटेड (सीआईएल) को बीचमा एक संयुक्त उद्यम (जेभी) सम्झौतामा २८ फरवरी २०२४ मा हस्ताक्षर गरिएको थियो, जसको उद्देश्य

एमएचआईको भारतीय पूँजीगत वस्तु क्षेत्र दोस्रो चरणमा प्रतिस्पर्धात्मकता बढाउने योजना अन्तर्गत आईआईटी रुङ्कीमा उत्कृष्टता केन्द्र (सीओई) र एक उद्योग त्वरक बनाउनको लागि उन्नत पहल शुरु गर्नका लागि एक संयुक्त प्रयासलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

एनएटीआरएएक्स, इन्दौर, राष्ट्रिय अटोमोटिभ बोर्ड (एमएचआई अन्तर्गत एक स्वायत्त निकाय) अन्तर्गतको एक परीक्षण एजेन्सीले २७ अप्रेल २०२४ मा एनएटीआरएएक्स इन्दौरमा भारतीय परीक्षण एजेन्सीहरूको वैश्विक उपस्थिति – अगाडिको बाटोमा एक दिवसीय सम्मेलन आयोजना गर्यो। परीक्षण एजेन्सीहरूको वैश्विक उपस्थिति बढाउने उद्देश्यका साथ सम्मेलन अवधिमा तीनवटा एमओयू आदान–प्रदान गरियो। यस सम्मेलनमा कुल १५० प्रतिनिधिले भाग लिएका थिए।

भेलले कोइला ग्यासीकरणबाट सीओ२ क्याप्चरको स्वदेशी विकासको र डाइ–मिथाइल ईथर (डीएमई) मा रूपान्तरणका लागि १९ अप्रेल २०२४ मा सीएसआईआर–आईआईसीटीसित एक सम्झौता ज्ञापनमा हस्ताक्षर गर्यो।

भेलले ३० अप्रिल २०२४ मा च/ी कखच– चळवचश्रण एर्षी कनए, दुबई (कखच– झर्श्र कळश्रवशलीपर्वी ऋालक, जर्मनीको पूर्ण स्वामित्वमा रहेको सहायक कम्पनी) सँग रेलवे सिग्नलिङ व्यवसायको लागि गैर–थर्मल क्षेत्रमा आफ्नो व्यावसायिक सम्भावना बढाउन रणनीतिक साझेदारी सम्झौता गरेको छ।

भेलले हाइड्रोजन उत्पादनको लागि ५० किलोवाट क्षारीय इलेक्ट्रोलाइजर प्रणालीको लागि २७.०५.२०२४ मा भाभा परमाणु अनुसन्धान केन्द्र (बीएआरसी) सँग एक टेक्नोलोजी ट्रान्सफर सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्यो। यसले एमएनआरईद्वारा शुरु गरिएको राष्ट्रिय हरित हाइड्रोजन मिशन अन्तर्गत हाइड्रोजन इलेक्ट्रोलाइजर विनिर्माणको ट्रान्चे – २ को लागि एसआईजीएचटी कार्यक्रममा भाग लिन भेललाई सक्षम बनाउँछ।

२८.०५.२०२४ मा भारत कोल ग्यासिफिकेशन एण्ड केमिकल्स लिमिटेडको रूपमा एक संयुक्त उद्यम (जेभी) मा सामेल गरियो, जसको उद्देश्य मध्यवर्ती उत्पादहरूको रूपमा सिन–ग्यास, अमोनिया र नाइट्रिक एसिड र अन्तिम उत्पादको रूपमा अमोनियम नाइट्रेटको उत्पादन गर्नका लागि कोइला ग्यासीकरणको व्यवसायमा सामेल हुनु हो। संयुक्त उद्यम कोल इण्डिया लिमिटेड (सीआईएल) सँग छ, जसमा सीआईएलको ५१% र भेलको ४९% इक्विटी छ।

१० औँ अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस २०२४ समारोहको एक भागको रूपमा, एमएचआईले भेलको सहकार्यमा २ जून, २०२४ मा भेल नोयडा परिसरमा एक सामान्य योग प्रोटोकल प्रदर्शनको आयोजना गर्यो।

केन्द्रीय मन्त्री (एचआई तथा इस्पात), श्री एच.डी. कुमारस्वामीले कार्यक्रमको अध्यक्षता गरे। कार्यक्रममा सचिव सहित मन्त्रालय र भेलका वरिष्ठ अधिकारीहरूले भाग लिएका थिए।

एमएचआईले सोसाइटी अफ् इण्डियन अटोमोबाइल

मेनुफ्याक्चरर्स (एसआईएमएम) सित मिलेर १७ जुलाई २०२४ मा ‘चार्जिङ अहेड – ईभी–रेडी वर्कफोर्सलाई सशक्त बनाउन कार्यशालाको आयोजन गर्यो। केन्द्रीय मन्त्री (एचआई तथा इस्पात), श्री एच. डी. कुमारस्वामीले यो कार्यक्रमको अध्यक्षता गरे। कार्यशालामा बढ्दो विद्युतीय सवारी उद्योगका लागि कुशल जनशक्ति तयार गर्ने महत्त्वमाथि ध्यान केन्द्रित गर्यो। सहभागीहरूलाई राष्ट्रको दीर्घकालीन दिगोपन उद्देश्यहरूसँग संरेखित गर्दै स्वच्छ ऊर्जा समाधानतर्फ सङ्क्रमणमा योगदान दिनका लागि प्रोत्साहित गरियो। केन्द्रीय मन्त्रीले प्रधानमन्त्रीद्वारा व्यक्त गरिएको नेट शून्य २०७० भिजनलाई प्राप्त गर्नका लागि भारतको प्रतिबद्धतालाई पुनः पुष्टि गरे।

सीपीएसईका मुख्य उद्देश्यहरूलाई पूरा गर्ने दिशामा उनीहरूको प्रभावकारिताको मूल्याङ्कन गर्ने, उनीहरूको प्रगति र उपलब्धिहरूको आकलन गर्न मन्त्रालयको जारी प्रयासहरूको एक हिस्साको रूपमा, एमएचआईले ३० अगस्त, २०२४ मा केन्द्रीय मन्त्री (एचआई तथा इस्पात), श्री एच. डी. कुमारस्वामीको अध्यक्षतामा विज्ञान भवनमा आफ्नो परिचालन केन्द्रीय सार्वजनिक क्षेत्र उद्यम (सीपीएसई) को ‘वार्षिक प्रदर्शन समीक्षा’ मा एक सम्मेलन आयोजना गर्यो। सम्मेलनमा सीपीएसईका सीएमडी र निर्देशक मण्डल (स्वतन्त्र निर्देशकहरू सहित) ले भाग लिए। सम्मेलन अवधि, सबै सीएमडीहरूले वित्तीय वर्ष २०२३–२४ र २०२४–२५ को पहिलो त्रैमासिक (अर्थात् अप्रेलदेखि जून) को लागि आफ्नो सीपीएसईको परिचालन र वित्तीय प्रदर्शनलाई प्रस्तुत गरे। सीएमडीहरूले आफ्नो सीपीएसईको लागि दक्षता सुधार, लाभप्रदता वृद्धि, व्यवसाय विस्तार, आधुनिकीकरण र अगाडिको उपायको लागि महत्त्वपूर्ण उपलब्धि र प्रमुख पहलहरूको बारेमा पनि जानकारी दिए।

२२ अगस्त, २०२४ मा केन्द्रीय मन्त्री (एचआई तथा इस्पात) को अध्यक्षतामा ‘ई–मोबिलिटी, क्यापिटल गुड्स, र वे फरवर्ड’ शीर्षकमा मुख्य हितधारकहरूलाई एक साथ ल्याउने एक पोस्ट–बजेट वेबिनार आयोजित गरियो, जसको उद्देश्य समयबद्ध रूपमा बजेट घोषणाहरूलाई लागू गर्नु थियो। १३ – १५ अगस्त, २०२४ को अवधिमा एमएचआई र यसको केन्द्रीय क्षेत्रका उद्यमहरू (सीपीएसई) / स्वायत्त निकाय (एबी) द्वारा हर घर विरङ्गा कार्यक्रम ठूलो उत्साह र जोशका साथ सफलतापूर्वक पालन गरियो।

स्वच्छता पखवाडा २०२४ लाई एमएचआई र यसका सीपीएसई/एबीद्वारा १६ देखि ३१ अगस्त, २०२४ सम्म सफलतापूर्वक पालन गरियो।

भेलले ई–मोबिलिटी र डिफेन्स एप्लिकेसनहरूको लागि ८५ किलोवाट एक्सियल फ्लक्स परमानेन्ट म्याग्रेट (पीएम) आधारित मोटर सफलतापूर्वक विकास गरेको छ। यो प्रविधिमा आकार र अोजनमा पर्याप्त कमी प्रदान गर्दछ र ई–बसको लागि एआरएआई प्रमाणित छ। यसको प्रदर्शन नौसेना डाकयार्ड, विजागमा भारतीय नौसेना समक्ष पनि प्रदर्शन गरिएको छ।

भेलले हरियाणाको

गोरखपुरमा अणु विद्युत् परियोजना (जीएचएभीपी) मा परमाणु ऊर्जा संयन्त्रको लागि स्टीम जेनेरेटरको आपूर्ति गरेको छ। उल्लेखनीय छ, यो भेलद्वारा आपूर्ति गरिएको ४५औँ स्टीम जेनेरेटर हो, जुन भारतमा कुनै पनि निर्माताद्वारा आपूर्ति गरिएको सबैभन्दा अधिक हो।

एमएचआईले १८ सेप्टेम्बर २०२४ मा नयाँ दिल्लीको भारत मण्डपममा फेमको सक्सेस इन ट्रान्सफर्मिङ इण्डियाज इभी ल्याण्डस्केप: फ्रम भिजन टु रियालिटी शीर्षकको कार्यक्रम आयोजना गर्यो। केन्द्रीय मन्त्री (एचआई तथा इस्पात), श्री एच. डी. कुमारस्वामीले कार्यक्रमको अध्यक्षता गरे अनि ओईएम र हितधारकहरूलाई फेम–२ योजनामा उनीहरूको सहभागिता र योगदानको लागि सम्मानित गरे, जसले देशमा विद्युतीय सवारी साधनलाई प्रवर्द्धन गर्न अत्यन्त सफल भएको छ।

वृक्षारोपण अभियान ‘एक पेड मां के नाम’ र ‘स्वच्छता ही सेवा’ अभियानको एक हिस्साको रूपमा, २१ सेप्टेम्बर, २०२४ मा सिमेन्ट कर्पोरेशन अफ् इण्डिया लिमिटेड आवासीय टाउनशिप, बोकाजन, असममा केन्द्रीय मन्त्री (एचआई तथा स्टील) को नेतृत्वमा वृक्षारोपण अभियान सञ्चालन गरिएको थियो। उल्लेखनीय छ, एमएचआईले आफ्नो केन्द्रीय सार्वजनिक क्षेत्र उद्यम (सीपीएसई) / स्वायत्त निकाय (एबी) सित मिलेर देशभरिमा सेप्टेम्बर, २०२४ सम्म ९५ हजारभन्दा अधिक बिरुवा रोपेको छ। यस अतिरिक्त, ‘स्वच्छता ही सेवा’ अभियान अन्तर्गत ३३३ भन्दा अधिक स्वच्छता गतिविधि आयोजन गरियो र यी उपेक्षित/चुनौतीपूर्ण स्थानहरूलाई, जसलाई प्रायः ब्ल्याक स्पट भनिन्छ, स्वच्छ तथा स्वस्थ स्थानहरूमा रूपान्तरण गर्ने उद्देश्यले एमएचआई र यसका सीपीएसई/एबीद्वारा सफाइका लागि ६३ भन्दा अधिक स्वच्छता लक्ष्य एकाइ (सीटीयू) लाई लगियो। ईपीसी आधारमा भेलद्वारा बेङ्गलुरुमा निर्मित ‘३७० मेगावाटको येलाहंका कम्बाइन्ड साइकल पावर प्लान्ट’ को उद्घाटन २४ सेप्टेम्बर २०२४ मा कर्नाटकका मुख्यमन्त्रीले गरेका थिए।

भेलका सीएमडीले १८ सेप्टेम्बर, २०२४ मा केन्द्रीय मन्त्री (एचआई तथा इत्पात) लाई वर्ष २०२३–२४ को लागि लाभांशको रूपमा ५५ करोड रुपियाँको चेक प्रदान गरे।

एमएचआईले १ अक्टोबर २०२४ मा भारत मण्डपम, नयाँ दिल्लीमा पीएम ई–ड्राइभ योजना शुरु गर्यो। केन्द्रीय मन्त्री (एचआई तथा इस्पात), श्री एच. डी. कुमारस्वामी र राज्य मन्त्री (एचआई तथा इस्पात), श्री भूपति राजु श्रीनिवास वर्माले अटोमोटिभ उद्योगका वरिष्ठ अधिकारीहरू र प्रमुख नेताहरूको उपस्थितिमा कार्यक्रमको अध्यक्षता गरे।

एमएचआईले २ अक्टोबर, २०२४ देखि ३१ अक्टोबर, २०२४ सम्म स्वच्छतामाथि आफ्नो विशेष अभियान ४.० सफलतापूर्वक पूरा गर्यो अनि यसलाई मन्त्रालयभित्र र यसका केन्द्रीय सार्वजनिक क्षेत्र उद्यमहरू (सीपीएसई) / स्वायत्त निकायहरू (एबी) मा स्वच्छता उत्सवको रूपमा मनाएको थियो। अभियानका क्रममा स्कू–याप डिस्पोजलको माध्यमबाट ६.९५

करोड रुपियाँ (लगभग) को राजस्व उत्पन्न भएको छ भने ३१.६४ लाख वर्ग फुट (लगभग) ठाउँ खाली गरेको छ, जसले नयाँ कार्यालय क्षेत्र, बैठक हल, पुस्तकालय आदिको पुनः निर्माण गर्न लागिएको छ। यस अतिरिक्त, ४२,३९९ भौतिक फाइल र ५,७९२ डिजिटल फाइलहरूको समीक्षा गरिएको छ। अभियानका क्रममा १३,२७९ भौतिक फाइलहरूलाई हटाइयो भने ६,०४३ डिजिटल फाइलहरूलाई बन्द गरिएको छ।

भेलले १७–१८ अक्टोबर २०२४ मा नीति आयोगको तत्वावधानमा मानेकशा सेन्टर, नयाँ दिल्लीमा आयोजित अन्तर्राष्ट्रिय मेथानोल सेमिनारमा भाग लियो। कम्पनीले कोइला ग्यासीकरण र कोइलाबाट रसायन रूपान्तरणमा आफ्नो अत्याधुनिक प्रविधिहरू प्रदर्शन गर्यो। केन्द्रीय सडक यातायात र राजमार्ग मन्त्रीले भेल मण्डपको भ्रमण गरे अनि २०७० सम्म नेट शून्य हासिल गर्ने दिशामा भारत सरकारको पहललाई समर्थन गर्ने र अगाडि बढाउने कम्पनीको प्रयासको प्रशंसा गरे।

एमएचआईको तत्वावधानमा, भेलले घरेलु व्यापार साझेदार, उद्योग सङ्घ, शिक्षाविद्, अनुसन्धान संस्थान, सरकारी संस्था, अन्य मन्त्रालय, सीपीएसई र संस्थाहरूसँग संवादलाई बढावा दिनका लागि २५ नोभेम्बर, २०२४ मा भारत मण्डपममा ‘नवाचार और सहयोग से आत्मनिर्भरता को मजबूती देना’ नवाचार र सहयोगको माध्यमद्वारा आत्मनिर्भरतालाई सुदृढ गर्ने विषयमा ‘भेल संवाद ४.०–’ को चौथो संस्करण आयोजन गर्यो। यो कार्यक्रमको उद्घाटन केन्द्रीय मन्त्री (एचआई तथा इस्पात), श्री एच. डी. कुमारस्वामीले एमएचआई र भेलका वरिष्ठ अधिकारीहरूको उपस्थितिमा गरेका थिए। कार्यक्रम अवधि, केन्द्रीय मन्त्रीले एमएचआईको हिन्दी पत्रिका ‘उद्योग भारती’ को साथ साथै भेलको इज्जिनियरिङ सङ्ग्रह– ‘इनोभेशन टु आत्मनिर्भरता’ को विमोचन गरे, त्यसपछि आत्मनिर्भर भारतको उद्देश्यमा योगदान दिने स्टार कलाकारहरूलाई सम्मान गरियो।

भारत–जापान औद्योगिक प्रतिस्पर्धा साझेदारी (आईजेआईसीपी) अन्तर्गत अटोमोटिभमा दोस्रो भारत–जापान संयुक्त कार्य समूह (जेडब्ल्यूजी) को बैठक ६ नोभेम्बर, २०२४ मा नयाँ दिल्लीमा सम्पन्न भयो। यसमा एक जापानी प्रतिनिधिमण्डल, भारतीय उद्योग सङ्घ र सरकारी अधिकारीहरू सामेल थिए। चर्चा हाइब्रिड वाहन प्रोत्साहन, अटोमोटिभ रिसाइकल, एडीएसएस, साइबर सुरक्षा र क्षमता निर्माणमा द्विपक्षीय सहयोगमा केन्द्रित थियो। बैठकले अटोमोटिभ क्षेत्रमा सम्बन्ध सुदृढ गर्ने लक्ष्य राखेको थियो।

भारतीय नौसेनाका जहाजहरूको लागि इलेक्ट्रिक प्रोपल्शन सिस्टम (ईपीएस) को डिजाइन र विकासमा सहयोगको लागि २८ नोभेम्बर २०२४ मा रक्षा मन्त्रालय (भारत) र रक्षा मन्त्रालय (यूके) बीच एक आशय पत्र (एसओआई) मा हस्ताक्षर गरिएको छ। एसओआईमा हस्ताक्षरको परिणामस्वरूप भेल र जीई पावर कन्भर्जनले मूल सम्झौता ज्ञापनलाई अप्रेल २०२६ सम्म विस्तार गरियो।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका २१ स्वास्थ्य सुझाव

डा. हेमराज कोइराला

प्राकृतिक खानेकुरा खाऔँ

खानेकुरा कृतिम भइँदैंदा आज सम्पूर्ण मानवताले अनेकौँ रोगव्याधि झेल्न बाध्य हुनुपरेको हो। यसर्थ खानपानलाई प्राकृतिक र स्वस्थकर बनाउनुको विकल्प छैन। खानपानलाई प्राकृतिक बनाउनु भनेको खानेकुरालाई जतिसक्दो प्राकृतिक रूपमै उपयोग गर्नु हो। खानेकुरालाई प्राकृतिक रूपमै प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त फाइदादायी हुन्छ।

यसका अतिरिक्त खाना पकाउदा खानेकुराको प्राकृतिकपन र पौष्टिकता नष्ट नहोस् भनेर विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ। तार्ने, भुट्ने, लामो समयसम्म पकाउने जस्ता क्रियाले खानेकुराको प्राकृतिक गुणधर्म नष्ट गर्दछ। यसैगरी स्वास्थ्य रक्षाका लागि सन्तुलित भोजन खान पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

खानालाई सन्तुलित बनाउनका लागि विभिन्न प्रकारका खाद्यवस्तुमा विविधिकरण हुनुपर्छ। कार्बोहाईड्रेटस, प्रोटिन, चिल्लो, खनिज, भिटामिन, पानी र चोकरको उपयुक्त मात्रामा प्रयोग नै सन्तुलित भोजन हो र यसका लागि अन्न, दाल, गेडागुडी र कन्दमुलका अतिरिक्त पर्याप्त मात्रामा फलफूल, सागपात, तरकारी, दूध, दही, घिउ, मोही, अड्कुरित आदि खानुपर्ने हुन्छ।

साधारणतया हामीले काबोहाईड्रेटस, प्रोटिन र चिल्लोको मात्रा लिइरहेपनि भिटामिन, खनिज, रूक्षांश (फाइबर)को पर्याप्त मात्रा नलिइरहेका हुन्छौँ। भिटामिन र खनिजको आवश्यक मात्रा लिनको लागि हामीले पर्याप्त मात्रामा फलफूल र तरकारी लिइरहनुपर्ने हुन्छौँ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले एउटा वयस्क व्यक्तिका लागि ५ पोर्सन अथवा ४०० ग्राम फलफूल एवं तरकारी खानुपर्छ भनेको छ। यसरी फलफूल र तरकारीको पर्याप्त सेवन गर्ने गर्दा सूक्ष्मपोषक तत्वहरूको कमी हुन पाउँदैन भने नसर्ने रोगको प्रकोपबाट पनि बच्न सकिन्छ।

खानापकाउने स्वस्थकर तरिका अपनाऔँ

स्वस्थकर खाद्य पाककला वा भनौँ खाना ठीकसँग पकाउन नजान्नाले आज हामीले अनेकौँ प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू झेल्न बाध्य हुनुपरेको छ। अस्वस्थकर खाद्य पाककला भनेको खानालाई स्वास्थ्य मैत्री हुनेगरी जस्तै कम पकाउनु, ज्यादा पकाउनु वा हानिकारक रसायन हालेर पकाउन आदि पर्दछन्। खानालाई ठीकसँग नपकाउँदा ब्याक्टेरिया, भाइरस, फङ्गस, परजीवी जस्ता जीवाणुहरू शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ। यी जीवाणुहरूका कारणले २०० भन्दा ज्यादा प्रकारका रोगहरू लगाउन सक्दछ। यसैगरि खानालाई चाहिने भन्दा ज्यादा पकाउँदा खानामा विद्यमान पौष्टिक तत्व, सूक्ष्म पोषक तत्व, प्रोटिनहरूको विघटन भई खाना पोषण मूल्यरहित बन्न पुछ।

यसैगरी खानामा हानिकारक रसायन मिसाउँदा खाना विषाक्त बन्न पुग्छ। माछा–मासुलाई धेरै पकाउने वा पोल्नुहुँदैन। खानालाई स्वस्थकर बनाउन विश्व स्वास्थ्य संगठनले खानालाई स्वच्छ राख्न, पाकेको र काचोलाई नमिसाउन, मजासंग पकाउन, अत्यधिक ताप र उच्च आँचमा नपकाउन र खानामा हालिने पानी र अन्य मरमसला स्वस्थ्यकर र सुरक्षित मात्र प्रयोग गर्न सुझाव दिएको छ।

नुनको मात्रा कम गरौँ

नुन सोडियम र क्लोराईड नामक दुईवटा तत्वहरू मिलेर बनेको यौगिक हो । यी दुबै तत्वहरू हाम्रो शरीरका लागि अति आवश्यक तत्वहरू हुन् तर आवश्यकता भन्दा कम वा ज्यादा मात्रामा यी तत्वहरूको सेवन गर्नेगर्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा अनेकौँ समस्या देखा पर्दछ। त्यसमा पनि उच्च मात्रामा नुन सेवनगर्दा रक्तचाप बढ्दछ। एकचोटि रक्तचाँप बढे पछि हाम्रो स्वास्थ्यमा अनेकौँ सास्याहरू देखापर्ने गर्छ। अझ तथ्यगत रूपमै भनुपर्दा नुन खान नजानेर प्रत्येक वर्ष २५लाख मानिसहरू अकालमा मारिने गरेका छन भने करोडौँ मानिसहरू उच्चरक्तचाप, मधुमेह, स्ट्रोक प्यारालाईसिस र मृगीला फेलिएर जस्ता दीर्घकालिन समस्या लिएर बाच्न बाध्य छन्।

यसर्थ विश्व स्वास्थ्य संगठनले स्वास्थ्य जीवन बाच्नका लागि दैनिक ५ ग्रामभन्दा ज्यादा नुनको सेवन नगर्न भनेको छ। दैनिक ५ ग्राम नुनखॉँदा लागभग २ ग्राम वा २००० मि.ग्रा. सोडियमको पूर्ति हुन्छ। यसै गरि दैनिक ३.५ ग्राम वा ३५०० मि.ग्रा पोटासियमको पूर्ति पनि हाम्रो शरीरमा हुनु पर्दछ। यसका लागि सोडियम साल्ट नखाएर पोटासियम साल्ट खानको लागि सल्लाह दिने गरिएको छ।

नुनको मात्रा कटौती गर्नका लागि हामीले नुनको दृष्य र अदृष्य दुवै स्रोतहरू माथि पहेरेज गर्नुपर्दछ। खानामा आफैंले हालेको नुन दृष्य श्रोत हो भने पहिले देखिने नुन हालिएको खानेकुरा जस्तै नमकिन, दालमोट, चटपटे, पुरानो अचार, भुजिया, आदि अदृष्य श्रोतहरू हुन। खानेकुराहरूको छनौट गर्दा कुन खानेकुरामा कति नुन छ भन्ने जानेर मात्र खानेकुरा छाड्नुपर्छ। यसका लागि अलिकति खानेकुरा चाखेर नुन ज्यादा चर्को भए खानुहुँदैन।

ज्यादा गुलियो पनि खाने नगरौँ

नुन पछिको अर्को स्वास्थ्य नासक खाद्य भनेको चीनी हो। केटाकेटीले चिनी खाँदा दाँतको क्षय हुन्छ भने वयस्कले धेरै चिनी खाँदा मोटोपनको समस्या आउँदछ। यसैगरी चिनी खाई रहनेलाई टाइप–२ मधुमेह, मुटुरोग, चाँया–पोतो–डण्डिफोर आउने, अनेकौँ किसिमका क्यानसर, तनाव, चिन्ता भय र उदासीनता, चाँडै बुढो हुने, कलेजोमा बोसो जम्मे, मृगीला खराब हुने, युरिक एसिड बढ्ने जस्ता समस्या देखा पर्दछ। यसर्थ चिनीलाई सकभर नखाएकै राम्रो हो तर खानै पर्ने भए कुल क्यालेरिको ५ प्रतिशतभन्दा धेरै चिनी खानुहुँदैन।

अस्वस्थकर चिल्लो नखाऔँ



स्वस्थ जीवन जीउनका लागि चिल्लो पनि नियन्त्रित मात्रामा खानुपर्ने हुन्छ भने अस्वस्थकर चिल्लोलाई खानामा समावेश गर्ने हुँदैन। अस्वस्थकर चिल्लो भनेको मुख्यतः सन्तृप्त चिल्लो (सेचुरेटेड फ्याट) र ट्रान्स फ्याट हुन। सन्तृप्त चिल्लो जनावरहरूबाट प्राप्तहुने चिल्लो जस्तै मासु, अण्डा, घिउ, नौनी, बटर, चीज, मर्जेरिन, क्रिम, नरिवलको तेल, पामको तेल, लार्ड आदिमा पाइन्छ भने तेल घ्युमा तारेभुटेका खानेकुरा, बोटल र बट्टबद्ध खानेकुरा, पिजा, बर्गर, केक, चाउचाउ, बिस्कुट, कुकिज, वनस्पति घिउ र बारबार तताइएको वा उच्च तापक्रमसम्म तताइएको तेलमा ट्रान्स फ्याट पाइन्छ।

चिल्लोको चयन गर्दा सन्तृप्त हैन असन्तृप्त चिल्लो (अनसेचुरेटेड फ्याट)को चयन गर्नुपर्छ। असन्तृप्त चिल्लोको मुख्य श्रोत भनेको वनस्पति जन्य तेलहरू जस्तै बदाम, आलस, एबोकादो, तोरी, भट्टमास, सुर्यमुखी, जैतुन, क्यानोला र केही विशेष प्रजातिका माछामा आदि हुन्।यसै गरि हमीले स्वस्थकर चिल्लो खाँदा पनि कुल उर्जाको ३० प्रतिशत भन्दा ज्यादा उर्जा चिल्लोबाट लिनु हुदैन भन्ने मान्यता छ।

रक्सीको सेवन नगरौँ

रक्सी खाएकै कारण प्रत्येक वर्ष ३३लाख मानिसहरू अकालमा मारिने गरेकाछन। मृत्युका अतिरिक्त दीर्घकालिन रूपमा रक्सीसेवनले गर्दा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आचरण संग सम्बद्ध समस्याहरू पनि देखापर्दछ। यसै गरि रक्सीको सेवन संग कलेजोमा बोसो जम्मे रोग, लिवर सिरोसिस, क्यानसर, मुटुरोग, रक्सीमा निर्भरता, रोड एक्सिडेण्ट जस्ता समस्याहरू पनि देखा पर्दछन। यसर्थ कुनै पनि बहानामा रक्सी खानु राम्रो होइन।

धूमपान र सुतीको सेवन नगरौँ

धूमपान एवं सुतीको सेवन गर्नाले बार्षिक ७२ लाख मारिन्छन भने करोडौ मानिसरू यसले निम्त्याउने प्रतिकुल स्वास्थ्य स्थिति लिएर बाच्न बाध्य छन्। सुर्तिजन्य वस्तुको सेवन गर्दा वा धूमपान गर्दा विभिन्न किसिमका क्यान्सरहरूको खतरा बढ्दछ भने मुटुरोग, दम, खोकी जस्ता श्वास रोग, मष्तिस्कघात, टायप–२ मधुमेह जस्ता दीर्घ एवं जीर्ण रोगहरूले पनि सताउछ। यसै गरि धूमपानले आसपासमा मान्छेको स्वास्थ्यमा पनि असर पुआयाउदछ।

शारीरिक रूपले सक्रिय रहनुहोस्

दैनिक रूपमा एकबट्टा चूरोट खाने व्याक्तिलाई जति धेरै क्यानसर हुने खतरा रहन्छ त्यति नै खतरा शारीरिक रूपमा सक्रिय नरहने व्याक्तिलाई पनि हुन्छ भन्ने तथ्य सुन्दा धेरैलाई अचम्म लाग्न सक्छ तर यसमा अचम्म मानु पर्दैन। किनकि निष्क्रिय जीवन जिउनेहरूलाई क्यान्सर मात्र हैन, मुटु तथा रक्तनलीका रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, मोटोपन, अस्टियोपोरोसिस, अस्टियोपिनिया, मृगीलाको पत्थरी, हड्डी खिड्ने, नशा च्यापिने, काँधको जोर्नी जाम हुने, ठुलो आन्द्राको क्यान्सर, मानसिक तनाव, चिन्ता भय र उदासीनता, रक्तनली साँगुआयाउने अथेरोस्क्लेरोसिस भन्ने रोग,

रक्तशिराभिन्नै रगत जम्ने डिपभेन थ्रम्बोसिस भनिने रोग, कब्जियत, अम्लपित्त, अजीर्णता, अनिद्राजस्ता समस्या पनि सताउदछ।

द ल्यान्सेट नामक प्रसिद्ध स्वास्थ्य खबर पत्रिकाले जनाएअनुरूप निष्क्रिय जीवनको बढ्दो रफ्तारले विश्वभरि प्रत्येक वर्ष प्रत्यक्षरूपले हुने ३२ लाख र अन्य रोगहरूसँग जोडिएर हुने २ करोड ५० लाख रोकन सकिने मृत्यु लाई रोकन सकिएको छैन। शारीरिक रूपले सक्रिय रहनु भनेको शरीरमा विद्यमान ईच्छाधिन मांशपेशीहरूलाई चलाएर अत्याधिक उर्जा खर्च गर्नु हो। यसरि उर्जा खर्च गर्दा हाम्रा एकएक कोषहरूमा मेटाबोलिक क्रियाकलापहरू बढ्दछ र



कोषहरू स्वस्थ हुने गर्दछन। शारीरिक रूपले सक्रिय रहनका लागि प्रातःभ्रमण (मर्निङ्ग वाकमा) जाने, दौड्ने, डोरी (स्किपिङ्ग) खेल्ने, पिटी खेल्ने, ट्रेड मिल चलाउने, खेल खेल्ने, पौडी खेल्ने, ट्राम्पोलिनमा उफ्रने, ट्रेकिङमा जाने, नाच्ने, योग गर्ने, एरोबिक्स, जुम्बा, बैले, सालसा गर्ने, हाइकिङ्ग जाने, बाटामा साइकिल चलाउने, स्टाटिक साइकिल चलाउने, जिम जाने, सिँडी उक्लिने, कम्फुकर्राँते, उसु खेल्ने, डुङ्गा खियाउने, पानीमा गरिने व्यायामहरू गर्ने, करेसा बारी वा बगैँचाको काममा संलग्न रहने जस्ता क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले रोग लाग्न नदिनका लागि हप्तामा कमसेकम १५० मिनेटको मध्यम खालको शरीरिक क्रिया कलाप गर्नुपर्ने र स्वस्थ जीवन बाच्नको लागि हप्ताको ३०० मिनेटको शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुपर्ने सुझावदिएको छ। शारीरिक रूपमा सक्रिय अभ्यासहरू गर्न जन्ने हरूले विस्तारै मांशपेशीहरूलाई मजवुत बनाउनकालागि अलि कडाखालका व्यायामहरू पनि गर्न सक्छन्।

बेला बेलामा रक्तचाप जर्चाई रहनुहोस्

आज संसारको हरेक चौथो वयस्क व्याक्ति रक्तचापको समस्याद्वारा ग्रसित छ र त्यस मध्ये ९५ प्रतिशत व्याक्ति उच्चरक्तचापको समस्याले ग्रसित छ। उच्च रक्तचाप आफैमा कुनै रोग होइन तर सयौ रोगहरूको जननी हो। यसका कारणले हृदयघात, मष्तिस्कघात, मिर्गौला फेलियर, नेत्रघात (टृष्टि गुम्नु) मुटु सुन्निने, रक्तनलीहरु तन्किने, फुल्ने तथा फुट्ने र मानसिक तथा भावनात्मक अस्वस्थथता जस्ता समस्याहरू आउन सक्छ।

यसर्थ उच्च रक्तचापलाई बेलैमा निदान गरि उपचार गरहाल्नु गर्दछ। उच्च रक्तचापको निदानका लागि बेलाबेलामा स्फीग्रोमेनोमिटर भन्ने यन्त्र प्रयोग गरेर आफ्नो रक्तचाप जर्चाई रहनु पर्दछ र गडबड भएको पाईएमा औषधि खाएर भएपनि नियन्त्रित गर्नु पर्दछ।

खोकदा वा हाच्छ्यू गर्दा नाक र मुख ढाक्ने गरौँ

आज पुरा विश्व हावाको माध्यम भएर सनै रोग बाट ग्रसित छ । ईन्ग्यूएन्जा, निमोनिया, क्षयरोग, कोभीड–१९ जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू हवाको माध्यम भएर सनै रोगहरू हुन र यी रोगहरूको कारणले पनि प्रत्येक बर्ष ..लाख मानिसहरू मारिने गरेका छन। यी रोगहरू संक्रमक रोग भएकाले यी रोगहरूबाट बच्न रोगीको थुक, खकार, सिङ्गान जस्ता मलको ड्रपलेटलाई अर्को व्याक्ति सम्म फैलन नदिनु हो र यसका लागि खोकदा वा हाच्छ्यू गर्दा रूमाल वा गम्छाले नाक वा मुख ढाक्नु पर्दछ। यदि तपाई यस्ता रोगबाट ग्रसित हुनुहुन्छ भने तपाईले संक्रमण अवधि भरि सर्जीकल मास्क वा के.एन.–९५ मास्कको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

अन्य अवस्थामा पनि तपाई लाई खोकी लाग्यो वा हाच्छ्यू आयो र तपाई संग रूमाल वा टिष्यू पेपर छैन भने तपाईले आफ्नै कुहिनोलाई मोडेर नाक मुख ढाक्ने गर्नु पर्दछ। यसै गरि खाकी लागेको वा हाच्छ्यू गरिरहेको व्याक्तिले नाक कोट्याउने, मुखतिर हात

लगि रहने जस्ता क्रियापलाप गर्नु हुदैन।

लामखुट्टेको टोकाईबाट बर्चाँ

लामखेट्टेको टोकाईबाट मलेरिया, कालाजार, जापनिज ईन्सेफेलाईटिस, यल्लो फिवर, चिकनगुनिया, डेङ्गी, हात्तिपाईले रोग जस्ता अनेकौ रोगहरू फैलिने गरेका छन्। अझ तथ्यगत रूपमै भनुपर्दा लामखुट्टेको टोकाईका कारणले प्रत्यक वर्ष ‘मानिसहरू मारिने गरेका छन भने लाखौँ मानिसहरू बिरामी पर्ने गरेका छन । यी रोगहरूबाट बच्ने उत्तम उपाय भनेको लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नु हो। लामखुट्टेको टोकाई बाट बच्नका लागिराती सुत्दा झुल वा मच्छरधुपको प्रयोग गर्ने, संक्रमित क्षेत्रमा नियमित रूपमा लामखुट्टे मांने बिबादि छर्किन लगाउने, लामखुट्टेको बासस्थान (पानी जम्मे ठाउँहरू) नष्ट गरिदिने, जस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ।

स्वास्थ्यकर पानी पिउने गरौँ

स्वस्थकर पानी नपिउनाले हैजा, झाडापखाला, हेपाटाईटिस–ए, टाईफाईड, पोलियो जस्ता पानीबाट सनै रोगहरू फैलने गरेका छन।आज विश्वका २ अरव जनसंख्या असुरक्षित र अस्वस्थकर पानी पिउन बाध्य छ जसका कारणले आज प्रत्येक बर्ष लाखौँ मानिस असुरक्षित पानी पउनाले मारिने गरेका छन भने कैयौँ मानिस पानीको माध्यमबाट सनै रोगबाट संक्रमित हुने गरेका छन। यसर्थ पिउने पानी स्वच्छ, स्वस्थकर एवं सुरक्षित हुन अत्यन्त आवश्यक छ। पानी सुरक्षाको प्रत्याभूती गर्न हामीले कस्तो पानी खादैछौ भनेर त्यसको श्रोतको जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ। यदि श्रोतको स्वच्छतामा संङ्खालागे पानीलाई फिल्टर गरेर वा ५ मीनेट सम्म उमालेर खान सकिन्छ।

नैराश्यता उत्पन्न भएमा विश्वाश्रीय व्याक्तिलाई माया गर्नुहोस्

नैराशायताका कारण संसारभर लगभग २६ करोड मानिसहरू मानिसहरू प्रभावित छन् र संसारभर हुने ९० प्रतिशत आत्महत्याको कारण नैराश्यता हो। निराशाले भरिएको मानिसको जीवनमा निरन्तर निराशावादि सोचहरू आईरहन्छ र जीवनको आश लाग्न छोड्छ र यो अवस्था बढ्दै गए रोगीले आत्म हत्या सम्म गर्दछ। यदि तपाईको जीवनमा पनि निराशाजनक स्थिति आएमा हिम्मत नहार्नुहोस र आफूलाई एकलो नमस्छनुहोस अपितु यस स्थितिलाई साथी भाई हरू समक्ष साझा गर्नुहोस वा मनोरोग विशेषज्ञको परामर्श लिनुहोस। बेलैमा नियन्त्रण गर्नसके नैराश्यताले केही गर्दैन ।

एण्टिबायोटिक्सहरूको जथाभावी प्रयोग नगरौ

एण्टिबायोटिक्सहरूको जथाभावी प्रयोग गर्ने गर्दा अब एण्टिबायोटिक्सले काम गर्न छोडिरहेका छन्। यसो हुनुको मुख्य कारण शरीरमा एण्टिबायोटिकको प्रतिरोधकता विकशित हुनु हो। एण्टिबायोटिक प्रतिरोधकता विकशित भएमा ब्याक्टेरियाहरूको संक्रमणलाई निको पार्न कठिन हुनेगर्दछ जसले गर्दा रोगको उपचार सहज नहुने, लामो समय सम्म हस्पिटल बस्नुपर्ने, उपचार खर्च पनि धेरै आउने र मृत्युदर पनि ज्यादा हुने गर्दछ।एण्टिबायोटिक्सहरूको प्रतिकोदकता विकशित हुनुमा एण्टिबायोटिक्सहरूको जथाभावी र अत्याधिक प्रयोग नै हो। यसर्थ आफ्नो मनखुशि एण्टिबायोटिक्सको प्रयोग नगरेर दक्ष स्वास्थ्य कर्मीको निर्देशनमा मात्र लिने गरौ।

हात धुने बानी बसालौ

हात फोहोर भएकै कारणले धेरै रोगहरू लाग्न वा सनै सक्छ।किनकी हातले निरन्तर रूपमा किटाणुहरू, विषाक्त रसायनहरू र एलर्जनहरू छुईरहेको हुन्छन र यीनै हातहरूले पुन नाक, मुख, आँखा र शरीरका अन्य भागमा पनि छोईरहेको हुन्छ। यसरी छुँदा संक्रमक किटाणुहरू, विषाक्त रसायनहरू र एलर्जनहरू शरीर भित्र प्रवेश गर्दछन् र हामीलाई विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्दछ। यसर्थ हातालाई स्वच्छ राखेर पनि धेरै रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ। हातलाई साबुन पानीले वा ७० प्रतिशत अल्कोहोल भएको द्रव्यले धुन सकिन्छ।

नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गरौँ

नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गर्ने गर्दा रोग लाग्नु भन्दा पहिलेनै हामी रोगबाट बच्न सक्छौ वा लागि हालेपनि बेलैमा रोगलाई नियन्त्रण गर्न सक्छौ। बेलैमा रोग पत्ता गलाउदा रोगको उपचार राम्रो हुनसक्छ। यसर्थ आफू नजिकको स्वास्थ्य व्यावसायीसंग गएर नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गर्ने गरौ।

चिनी हालिएका पेयहरूको सेवन नगरौँ

चिनी वा चिनी जस्तै गुलिया पदार्थ हालिएको पेयहरू जस्तै, कोकाकोला, पेप्सिकोला, फन्टा, मिरिन्डा, डकू जस्ता कार्बोनेटेड पेय, रेडबुल, रेड टाईगर, एक्सएल, स्ट्राङ्गबुल, अर्ना जस्ता ईर्नग्री पेय र ग्राउट जुसका नाममा बजारमा बेचिने रियल, एक्टिभ, ब्रस्ट, प्राण, रियो जस्ता पेयहरूमा प्रचूर मात्रामा चिनी हालिएको हुन्छ। एउटा २५० मि.लीको यी पेयहरूमा २५ देखि ३० ग्राम सम्म चिनी वा कर्नीसिएर हालिएको हुन्छ भने चिनीका अलावा, अल्कोहल, सिट्रिक अम्ल, फस्फोरिक अम्ल, बिसोफिनोल ए, बेञ्जिन लगागतका भारी धातु जस्ता अन्य थुप्रै खाद्यरक्षक वस्तुहरू मिलाईएको हुन्छ। यी पेयहरूको प्रतिदिन ५०० मि.ली. सेवन गर्नेहरूलाई ९९% आत्मघाती प्रतिरक्षा प्रणालीको

कारणले वयस्कमा हुने अव्याक्त मधुमेह हुने जोखिम रहन्छ भने २०% टायप–२ मधुमेह हुने खतरा बढेर जान्छ ।त्यसै गरि नियमित रूपमा यस्ता पेयहरूको सेवन गर्ने गर्दा मोटोपन, उच्चरक्तचाप, यूरीक एसिड बढ्ने समस्या, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, अस्टियोपोरोसिस, अस्टियोपिनिया, मृगीलाको पत्थरी, हड्डी खिड्ने,कब्जियत, अम्लपित्त, अजीर्णता ग्यास्ट्राईटिस, ग्यासट्रिक अल्सरपेट एवं आन्द्राको क्यान्सर, मानसिक तनाव, चिन्ता भय र उदासीनता, अनिद्राजस्ता समस्याहरूले पनि सताउने गर्दछ। यसर्थ यी पेयहरूको प्रयोग नगरेकै राम्रो हो।

पर्याप्त सुत्नौँ

हाम्रो शरीरलाई राम्रो भोजन र पर्याप्त व्यायाम चाहीय जस्तै पर्याप्त विश्रम पनि चाहिन्छ। विश्रामको सबैभन्दा प्राकृतिक विधि भनेको निन्द्रा हो ।राम्रो संग नसुत्नेहरूको स्वास्थ्य पनि राम्रो रहन सक्दैन। यसर्थ स्वस्थ जीवनको लागि राम्ररी निदाउनुको विकल्प छैन। राम्ररी नसुत्नेहरूमा तौल बढ्ने, ईन्सुलिन प्रतिरोधकता बढ्ने, शारीरिक एवं मानसिक क्षमता घट्ने, मुटुरोग र मष्तिस्कघातको खतरा बढ्ने, टायप–२ मधुमेहको खतरा बढ्ने, प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुने, तनाव, चिन्ता, भय, उदासिनता र नैरास्यता जस्ता मानसिक समस्याले सताउने, घाउ, खटिरा आईरहने, शरीरमा सूक्ष्म ईन्फ्लामेसन भईरहने र भावनात्मक रूपमा पनि नाजुक बन्दैजाने जस्ता समस्या देखा पर्दछ।

राती सुत्न जानु अघि तिन्न प्रकाश नहेर्नुहोस ।तिन्न प्रकाशले स्लीप हारमोन मेलोटोनिनको उत्पादन रोक्दछ। यसै गरि तनाव, चिन्ता, भय र उदासिनता जस्ता मानसिक समस्या, निष्क्रिय जीवनशैलीले पनि निद्रा लाग्न दिदैन। यसर्थ स्वस्थ जीवन जीउन चाहने हर कसैले राम्रो संग सुत्ने कोशिस गर्नुपर्दछ।

१९. पेटका ब्याक्टेरियालाई महत्त्व दिऔँ

हाम्रो पेटमा भएका ब्याक्टेरियाहरू जीवाणु भएपनि सत्रु नभएर हाम्रो परम मीत्र हुन। यी ब्याक्टेरियाहरू लगभग एकहजार भन्दा धेरै प्रजातीका र चारसय खरबको हाराहारीमा छन्। संयूक्त रूपमा यीनीहरूको तौल लगभग १.५ देखि २ किलोग्राम सम्मको हुन्छ जुन हाम्रो मष्तिस्कको तौल बराबर हो। यी ब्याक्टेरियाहरूले शिशुले पिएको दुध पचाउन मद्यत गर्ने, रेशा र चोकरलाई समेत पचाएर सर्ट–चेन–फ्याट्री–एसिड उत्पादन गर्ने, प्रतिरक्षा र स्नायू प्रणालीलाई ससक्त पार्ने जस्ता अनेकौ क्रियाकलापहरू गर्ने गर्दछन्। पर्याप्त मात्रामा रेशा र चोकर उच्च भएका खानेकुरा खाएर,जस्ता अन्न, दाल, गेडागुडी, कन्दमुल, सागपात, फलफूल जस्ता विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू खाएर, दही, मोही, गुन्द्रक, सिन्की, खल्पी, साँवक्रान्ट, केफीर, कोम्बुचा खाएर, चिनी, कर्न सिएप र कृतिम गुलीयो पदार्थ नखाएर, प्रोकायोटिक्स यूक्त खानेकुराहरू खाएर,नवजात शिशुलाई दुई बर्ष सम्म आमाको दुध पिलाएर, खानेकुरालाई सकभर प्रशोधित नगरि खाने गरेर, शाकाहारी खानेकुरा खाएर, पोलीफीनोल यूक्त खानेकुरा खाएर र जथाभावी एण्टिबायोटिक्सहरू नलिएर यी ब्याक्टेरियाहरूलाई स्वास्थ राख्न सक्छौ।

यी ब्याक्टेरियाहरूको स्वास्थ्य राम्रो रहन सके हाम्रो पेटको स्वास्थ्य, मुटुको स्वास्थ्य, स्नायूको स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा प्रणालीको स्वास्थ्य, मधुमेह नियन्त्रण, तौल नियन्त्रण जस्ता अनेकौ फाईदा हुन्छ।

पानी पिउन कन्सुस्याई नगरौ

पानीले हाम्रो शरीरमा ७० प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ। शरीरमा हुने अधिकांश जैव रसायनिक क्रियाहरू पानीको माध्यममा हुने गर्दछन अथवा पानी बिना यी क्रियाहरू हुन सम्भव छैन्। पर्याप्त मात्रामा पानी नपिउदा शरीर निर्जलताको शिकार हुन पुग्दछ र धेरै जैव रसायनिक क्रियाहरू हुन सक्दैनन र निर्जलताको कारणले हुने अक्सिडेटिभ स्ट्रेसको चेपेटामा आउदछ। अक्सिडेटिभ स्ट्रेस भएपछि कोषहरू आफै मर्न थाल्दछन र क्षयकारक रोगहरूको उदय हुन्छ।पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनाले बोसो लाग्न नदिने उपापचयी क्रिया पश्चात जम्मा भएका विषाक्त तत्वहरूलाई निष्काशन गरी रक्त शुद्धिकरणमा सहयोग पुर्‍याउने छालाको सौन्दर्यलाई जिवन्त राख्ने, मांशपेशी तथा स्नायुकोषहरु कार्यक्षमतालाई सुचारु राख्ने पाचन, अवशोषण र मल निष्काशनलाई सुचारु बनाउने जस्ता कार्यहरू गर्दछ। तिख्या लाग्नु भन्दा अगावै पानी पिउने बानीले टाउको दुख्ने, रक्तचाप घटबढ हुने कमल पित्त, मृगीला तथा पित्तथैलीका पत्थरी, मोटोपन, जोर्नी दुख्ने अपच अनिन्द्रा एसिडिटी, ग्याष्ट्रि, अल्सर, कब्जियत, अर्श, मधुमेह, चार्चाँ, पोतो, डण्डिफोर, महिनावारीको गडबढी, श्वेतप्रदर, हार्मोनहरूको गडबढी, क्लोरेस्टेरोल बढ्ने घट्ने जस्ता रोग लाग्नाबाट बचाउँछ।

सम्बन्धहरूलाई जीवन्त राखौँ

व्याक्ति व्याक्ति बिचको सम्बन्ध राम्रो नहुदा मान्छे मानसिक र भावनात्मक रूपले मात्र रोगी हुदैन अपितु शारीरिक एवं सामाजिक रूपले पनि कमजोर हुदैजान्छ। विभिन्न अनुसन्धानहरूले दर्शांय अनुरूप पारिवारिक एवं साथीभाईहरू संग राम्रो सम्बन्ध भएका व्याक्तिहरू कमजोर सम्बन्ध भएका व्याक्तिका तुलनामा ज्यादा स्वस्थ र दीर्घजीवी भएको पाईएका छन। यसर्थ हमीले हाम्रो सम्बन्धहरूलाई जीवन्त राखिरहनुपर्ने हुन्छ।

मन्त्री गुरूङ पीएमकेएसवाई-पीडीएमसी जागरूकता कार्यक्रममा सहभागी

पाकिम, २० दिसम्बर। कृषि, बागवानी, पशुपालन तथा पशु चिकित्सा सेवा र मत्स्य पालन विभाग मन्त्री पुरण कुमार गुरूङले प्रधानमन्त्री कृषि सिंचाई योजना प्रति थोपा अधिक फसल (पीएमकेएसवाई-पीडीएमसी) अन्तर्गत सूक्ष्म सिंचाई (एमआई) घटकहरूको समझलाई बढावा दिने उद्देश्यले जागरूकता र वितरण कार्यक्रममा भाग लिए। कृषि तथा बागवानी विभागद्वारा आज पेस्टिड बाउचेन क्लस्टर, रिगु ब्लक, रोली सब-डिभिजन, पाकिममा यो कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो। पीएमकेएसवाई-पीडीएमसी पहल एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम हो जुन पानीको उपयोग दक्षता बढाउन, फसल उत्पादन सुधार गर्न र सूक्ष्म सिंचाई प्रणालीको स्थापनाको लागि अनुदान र प्राविधिक सहयोगको माध्यमबाट



कृषकहरूको आय बढाउन डिजाइन गरिएको छ। यस कार्यक्रमको उद्देश्य स्थानीय कृषकहरूलाई सूक्ष्म सिंचाई प्रणालीका फाइदाहरूको बारेमा जानकारी दिनु र आवश्यक एमआई घटकहरू वितरण गर्नु थियो, जसले गर्दा कुशल पानीको प्रयोगलाई बढावा दिनु र कृषि

उत्पादकत्व बढाउनु थियो। पुरण गुरूङले आफ्नो सम्बोधनमा यस प्रविधिको परिवर्तनकारी प्रभावलाई उजागर गर्दै यस योजना अन्तर्गत प्रदान गरिएको एमआई कम्पोनेन्टहरूको पूर्ण उपयोग गर्न किसानहरूलाई आग्रह गरे। उनले कृषि तथा बागवानी विभागले

समुदायस्तरमा गरिरहेको प्रयास र उन्नत प्रविधि अपनाएर कृषकको जीविकोपार्जनमा सुधार ल्याउन गरेको समर्पणको प्रशंसा गरे। यसैगरी मन्त्री गुरूङले ओआई प्लेटफर्म निर्माणका लागि जलस्रोत उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष समक्ष कार्यादेश पेश गरेका थिए।

प्राविधिक ब्रिफिङका क्रममा कृषि तथा बागवानीका अतिरिक्त निर्देशक छिरीड सी भोटियाले पीएमकेएसवाई-पीडीएमसी योजनाको उद्देश्य, कार्यान्वयन प्रोटोकल र अनुगमन संयन्त्रबारे विस्तृत जानकारी दिए। उनले यस प्रविधिले कृषि उत्पादकत्व कसरी बढाउन सक्छ र कृषकको आयवृद्धि कसरी गर्न सक्छ भन्ने विषयमा सूक्ष्म सिंचाई प्रणाली मार्फत प्रभावकारी जल व्यवस्थापनको महत्त्वमा जोड दिए। शेर्पा परम्परामा सोमो (स्वागत प्रार्थना), डि छोडेन भोटियाको स्वागत मन्तव्य र कृषि क्षेत्रका कर्मचारीले प्रस्तुत गरेको सांस्कृतिक गीतबाट कार्यक्रमको शुरुवात भएको थियो। कार्यक्रम लामार्थीहरूलाई पानी ट्याङ्की र अन्य आवश्यक सिंचाई उपकरणहरू सहित एमआई घटकहरू वितरण को साथ समाप्त भयो।

राष्ट्रिय राजमार्ग बन्द गर्ने अजय एडवर्ड्सको बयानको एसकेएमद्वारा निन्दा

गान्तोक, २० दिसम्बर। दार्जीलिङ आधारित हाम्रो पार्टीका अध्यक्ष तथा गोर्खाल्याण्ड क्षेत्रीय प्रशासनका निर्वाचित सदस्य अजय एडवर्ड्सले राष्ट्रिय राजमार्ग १० अवरुद्ध गर्ने दिएको चेतावनीको सिक्किम क्रान्तिकारी मोर्चा पार्टी (एसकेएम) ले निन्दा गरेको छ। एडवर्ड्सको टिप्पणीप्रति कडा प्रतिक्रिया या व्यक्त गर्दै एसकेएम प्रवक्ता विकास बस्नेतले उक्त बयानलाई 'राष्ट्रविरोधी' ठहर गरेका छन्।

प्रवक्ता बस्नेतले एनएच १० राष्ट्रिय सम्पत्ति रहेको बताउँदै यस्ता बयान दिनअघि नेताहरूले सावधानी अपनाउनु पर्छ भनी बताए। यस्तो बयानबाजीले राज्यको छविलाई हानि पुर्‍याउँछ र अनावश्यक तनाव सिर्जना गर्नसक्छ भनी उनले बताएका छन्। उनले राष्ट्रिय राजमार्ग १० यात्रा र व्यापारको लागि एक महत्वपूर्ण मार्ग रहेको बताउँदै राजमार्ग बन्द गर्दा यस क्षेत्रको जीवन र जीविकोपार्जन प्रभावित बन्ने बताए। यस क्षेत्रको सामाजिक-राजनीतिक स्थिरतालाई कायम राख्दै जीएलओएफ पीडितहरूका गुनासोहरू सम्बोधन गर्ने दिशामा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने आवश्यकतामाथि प्रवक्ता बस्नेतले जोर दिए।

उल्लेख्य, जीएलओएफका पीडितहरूका गुनासोहरूलाई सम्बोधन गर्न पश्चिम बंगाल र सिक्किम सरकार विफल बनेको आरोप लगाउँदै अजय एडवर्ड्सले राष्ट्रिय राजमार्ग १० अवरुद्ध गर्ने चेतावनी दिएका थिए। उनको यस बयानले सिक्किम र दार्जिलिङमा राजनीतिक बयानबाजी तीव्र बनेको छ।

मुख्यमन्त्री तामाङले जनाए गृहमन्त्रीलाई स्वागत



गान्तोक, २० दिसम्बर। केन्द्रिय गृह एवं सहकारिता मन्त्री अमित शाह शुक्रवार बिहान सिलगढी आइपुगे। शाहको साथमा उनकी धर्मपत्नी सोनल शाह पनि आएकी छन्। मुख्यमन्त्री तामाङले केन्द्रिय मन्त्री शाह र उनकी धर्मपत्नीलाई आज बिहान सिलगढीमा स्वागत जनाए। मुख्यमन्त्री तामाङले आफ्नो आधिकारिक फेसबुक पेजको पोस्टमा भनेका छन्, भारतका माननीय गृहमन्त्री श्री अमित शाह जी र महोदया सोनल शाह जीलाई आज बिहानै सिलगढीको भ्रमणको क्रममा स्वागत गर्न पाउनु सम्मानको कुरा थियो। मुख्यमन्त्रीले केन्द्रियमन्त्रीसँग अन्तरक्रिया न्यानो र अविस्मरणीय रहेको र यस क्रममा आफुले उनीहरूको स्वास्थ्यको बारेमा सोधपुछ गर्ने मौका पाएको बताएका छन्। उनले बैठकमा सौहार्दता, न्यायोपन र पारस्परिक सम्मानको भावना झल्किएको थियो, जसले यस अवसरलाई वास्तवमै विशेष बनाएको जनाएका छन्। मुख्यमन्त्रीले कामना गर्दै भनेका छन्, हाम्रो क्षेत्रमा उहाँहरूको प्रवास सुखद रहोस्।

मुख्यमन्त्री तामाङले राज्य महिला फुटबल टोलीलाई दिए बधाई एवं शुभकामना

गान्तोक, २० दिसम्बर। सिनियर नेशनल फुटबल च्याम्पियनशिप २०२३-२४ मा उत्कृष्ट प्रदर्शनको फलस्वरूप सिक्किमको राज्य महिला फुटबल टोली आगामी वर्ष २०२५ को फरवरी महिनामा उत्तराखण्डमा आयोजना हुने ३८औँ राष्ट्रिय खेलकुदका लागि छनौट भएको छ। मुख्यमन्त्री प्रेमसिंह तामाङले टोलीलाई यस ऐतिहासिक उपलब्धिका लागि हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गरेका छन्। मुख्यमन्त्रीले सोशियल साइट फेसबुक पोस्टमा भनेका छन्, यो उल्लेखनीय कोसेढुङ्गा हाम्रो राज्यको लागि ऐतिहासिक पहिलो हो, किनकि हाम्रो महिला फुटबल टोलीले राष्ट्रिय खेलकुदका लागि छनौट हुने सम्मान कमाएको छ। यो उपलब्धि उनीहरूको अथक जोश, समर्पण र फुटबलको सुन्दर खेलमा उत्कृष्टताको प्रतिबद्धताको प्रमाण हो। यसले हाम्रो राज्यमा महिला खेलकुदको बढ्दो स्तरलाई पनि प्रतिबिम्बित गर्दछ। मुख्यमन्त्रीले सम्पूर्ण राज्यवासीहरूको तर्फबाट टोलीलाई हार्दिक बधाई दिँदै राष्ट्रिय मञ्चमा चम्किरहन, प्रेरणा दिन र हामीलाई गौरवान्वित तुल्याइरहन शुभकामना पनि दिएका छन्।

मी डान्स इस्टिड्युटले जित्यो अरोरा ओपन डान्स प्रतियोगिता

रम्फू, २० दिसम्बर। रम्फूको प्रतिष्ठित नृत्य संस्था मी डान्स इस्टिड्युटका सीनियर विद्यार्थी समूहले अरोरा ओपन डान्स प्रतियोगिता २०२४ को उपाधि जितेर शानदार सफलता हासिल गरेको छ। पाकिम जिल्लाको पश्चिम पाण्डम निर्वाचन क्षेत्र अन्तर्गत डुगामा आयोजित यो प्रतियोगितामा विभिन्न प्रतिभाशाली समूहहरूको शानदार प्रस्तुति देख्न पाइयो। कोरियोग्राफर सन्जोक सुब्बाको नेतृत्वमा प्रस्तुत गरिएको नृत्यले दर्शक र निर्णायकहरूको मन जित्न सफल भयो। समूह नेतृ (ग्रुप क्याप्टेन) गुब्जा शर्माको नेतृत्वमा रहेको टोलीमा इशिका छेत्री, दिया शर्मा र न्यासा अनन राई जस्ता प्रतिभाशाली नृत्य कलाकारहरूले सहभागिता जनाएका थिए। आठ समूहहरूको प्रतिस्पर्धा बीच यस समूहको प्रस्तुति सबैभन्दा उत्कृष्ट ठहरियो। प्रतियोगितामा प्रमुख



अतिथिका रूपमा चर्चित चलचित्र निर्देशक चुनिलाल धिमिरे विशेष

रूपमा उपस्थित थिए। उनले विजेता टोलीको प्रशंसा गर्दै प्रोत्साहन दिए। विजेता टोलीले १०,००० नगद पुरस्कार र विजेताको ट्रफी प्राप्त गर्यो। यो जीतले समूहको असाधारण प्रतिभालाई उजागर गर्नुका साथै नृत्य संस्थाका साथै सम्पूर्ण रम्फू समुदायलाई गौरवान्वित बनाएको छ।

विधायक आदित्य गोलेले समष्टिका १३ नारीहरूलाई गरे स्कूटी वितरण

सोरेङ, २० दिसम्बर। सोरेङ च्याखुङका विधायक आदित्य गोलेले सोरेङ च्याखुङका १३ नारी शक्तिका सदस्यहरूलाई स्कूटी वितरण गरेका छन्। आज सिङलिङ स्थित आफ्नो निवास स्थानमा विधायक गोलेले यी स्कूटीहरू लाभार्थीहरूलाई वितरण गरे। जानकारी अनुसार, विधायक गोलेलाई आफ्ना एक शुभचिन्तकले फर्चुनर वाहन सहयोग स्वरूप प्रदान गर्ने वचन दिएका थिए, तर विधायक गोलेले उक्त फर्चुनर वाहनको बदलीमा स्कूटी दिन आग्रह गरेका थिए। विधायकको उक्त आग्रहलाई स्वीकार गर्दै यी स्कूटीहरू प्रदान गरिएको बताइएको छ। सोरेङ च्याखुङ निर्वाचन समष्टिमा कुल १३ वटा जीपीयु रहेकाले ती १३ वटै जीपीयूका एक एक लाभार्थीलाई यी स्कूटीहरू वितरण गरिएको बताइएको छ। १३ वटा ग्राम पञ्चायत एकाईका एक एक जना नारीको नाम छनौट गरी उनीहरूको आवश्यकतालाई मध्यनजर राख्दै स्कूटी प्रदान गरिएको हो। लाभार्थीहरूले स्कूटी प्रदान गरिएकोमा क्षेत्र विधायक आदित्य गोलेप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गरेका छन्।

संस्कृत शिक्षक संगठन सिक्किमको वार्षिक सभा रम्फुमा सफलतापूर्वक सम्पन्न।

गेजिङ, २० दिसम्बर। संस्कृत शिक्षक संगठन सिक्किमको वार्षिक आम सभा रम्फू नगर पञ्चायत भवनमा भव्यताका साथ सम्पन्न भयो। पाकिम जिल्लाको रम्फूमा आयोजित सभाको अध्यक्षता संगठनका अध्यक्ष ज्ञानेन्द्र काफ्लेले गरेका थिए। सभामा संगठनको वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै विगत वर्षभरिका उपलब्धिहरूको समीक्षा गरिएको थियो। साथै, संस्कृत भाषा र शिक्षाको प्रवर्द्धनका लागि आगामी दिनमा सञ्चालन गर्न लागिएका योजनाहरूको जानकारी पनि सभामा प्रस्तुत गरियो। सहभागी सदस्यहरूले संगठनका गतिविधिहरूप्रति चासो व्यक्त गर्दै महत्त्वपूर्ण सुझाउहरू राखेका थिए। सभाले संस्कृत भाषा शिक्षाको उन्नयन र प्रवर्द्धनमा सतारुढ सिक्किम क्रान्तिकारी मोर्चा पार्टीको सरकार भएपछि मुख्यमन्त्री प्रेमसिङ तामाङको कुशल नेतृत्वमा सिक्किममा संस्कृत पढेर बसेकाहरूलाई अति उत्तम सोच राखेर राज्यमा संस्कृत भाषाको उथ्यान र विकासमा काम गरेकोमा संगठनले धन्यवाद दिएको छ। यस बाहेक राज्यको शिक्षा विभाग, संस्कृत विभाग र मन्त्री राजु बस्नेतलाई पनि संगठनले धन्यवाद दिएको छ। राज्यमा संस्कृत शिक्षा प्रदान गर्ने उद्देश्य शिक्षकहरूको संगठनको प्रतिबद्धतालाई अझ मजबुत बनाएको छ। कार्यक्रममा अध्यक्ष काफ्लेले संस्कृत शिक्षालाई नयाँ उचाइमा पुर्याउन सामूहिक प्रयास र एकताको आवश्यकता औँल्याए। उहाँले सबै सदस्यहरूको सक्रियताप्रति आभार व्यक्त गर्दै संस्कृत शिक्षाको समग्र विकासका लागि निरन्तर काम गर्न प्रेरणा प्रदान गरे। सभाको समापन रचनात्मक र उत्साहजनक वातावरणमा सम्पन्न भएको थियो भने सभामा खुल्ला पनि गरियो। सभालाई देवेन्द्र शर्माले संचालन गरेका थिए भने सभामा कोष अध्यक्ष दिनेश नेपाल, राम कुमार शर्माले पनि आफ्नो सुझाव राखेका थिए।

Most Advanced
Dental Clinic in North East

ड
क्
ट
र
स्
म
श
ल

ड
क्
ट
र
स्
म
श
ल

Dental Clinic &
Implant Center

In 14 Years

80,000+ Happy Patients

- Dental Implants
- Laser Surgeries
- Single Sitting RCTs
- Orthodontics
- Full Mouth Treatment
- Oral Cancer Treatments

Call Now

91 89265 63307

SEVOK ROAD, SILIGURI
MAIN UNIT

OTHER UNITS

S.F ROAD
SILIGURI

H.C ROAD
SALBARI

STATION MORE
BAGDOGRA

PHARNA PHARMACY
BIRPURA

www.doctorsmiledentalclinic.com

MARBLE | GRANITE
MARBLE MOORTI

Eastern India's Finest Natural Stone Experience

Subh Marbles

1985

Floors To Walls

9093260030

7828774703

www.subhmarbles.com

PUNJAB STATE DEAR
LOHRI MAKAR SANKRANTI
BUMPER 2025

TICKET MRP
₹500

GUARANTEED

1st Prize Amount for Winner

DRAW DATE
18.01.2025

DRAW TIME
8 PM Onwards

₹10 Crores

1st TIME IN PUNJAB LOTTERY

MEGA 1st PRIZE FOR ₹ 500 TICKET

PRIZE AMOUNT FOR SELLER : ₹ 25 LAKHS

PRIZE AMOUNT FOR SUB-STOCKIST : ₹ 5 LAKHS

TOTAL PRIZE AMOUNT ₹ 10.30 CRORES

2nd Prize Amount for Winner

₹1 Crore

(Seller ₹ 10 Lakhs + Sub Stockist ₹ 2 Lakhs
Total Prize Amount - ₹ 1.12 Cr)

3rd Prize Amount for Winner

₹50 Lakhs

(Seller ₹ 5 Lakhs + Sub Stockist ₹ 50 Thousand
Total Prize Amount - ₹ 55.50 Lakhs)

1st PRIZE WILL BE
DRAWN OUT OF
SOLD TICKETS
ONLY

| RANK | NO. OF PRIZES | PRIZE AMOUNT FOR WINNERS ₹ | PRIZE AMOUNT FOR SELLERS ₹ | PRIZE AMOUNT FOR SUB-STOCKIST ₹ |
|------|---------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 1st | 1 | 10,00,00,000 | 25,00,00,000 | 5,00,00,000 |
| 2nd | 1 | 1,00,00,00,000 | 10,00,00,000 | 2,00,00,000 |
| 3rd | 1 | 50,00,00,000 | 5,00,00,000 | 50,00,000 |
| 4th | 8 | 10,00,00,000 | 1,00,00,000 | 50,000 |
| 5th | 8 | 5,00,00,000 | 50,000 | 10,000 |
| 6th | 1,600 | 9,000 | 900 | 100 |
| 7th | 1,600 | 5,000 | 500 | 100 |
| 8th | 1,600 | 3,000 | 300 | 50 |
| 9th | 64,000 | 1,000 | 100 | 10 |

*TDS 2% applicable on Sellers & Sub-stockists prize amount (Section 194C)

For Tickets & Trade Enquiries, Call :
Ph : 86370 06281 / 82923 49392 (SIKKIM)

Tickets are available at all Lottery Counters

‘हाम्रो प्रजाशक्ति’-का स्वामित्व, प्रकाशक, मुद्रक तथा सम्पादक अञ्जन उपाध्यायद्वारा गैरौताउँ तादोङ, गान्तोक, सिक्किमबाट प्रकाशित तथा सिलगढी प्रेस प्रा. लि., परिवर्तन नगर, मटीगढा, सिलगढीमा मुद्रित। E-mail: hamropraja@gmail.com, RNI - SIKNEP/2000/03113